

# MITT i LIVET

Västanfors Västervåla församlings tidning

nr 2/12

Fagerstas  
tre kolera-  
kyrkogårdar

En svensk  
klassiker

Ett besök i  
Stigs trädgård

# Om demens

# Sommarens nummer

av församlingstidningen Mitt i livet handlar om demens. Situationen för en person med demenssjukdom kan vara besvärlig. Många upplever det som skamfyllt att få diagnosen demenssjukdom, eftersom man förlorar tidsuppfattning och orienteringsförmåga, minnet försämras och språket påverkas. Det kan vara jobbigt att uppleva att man inte klarar att göra vanliga vardagssysslor som man har kunnat göra tidigare. Situationen för anhöriga till en person med demenssjukdom påverkas också. Att vara anhängigvårdare kan vara ganska krävande, men det finns hjälp att få. Läs mer längre fram i tidningen. Följ med på en andakt på demensboendet Nybo.

Du kan också läsa om Fagerstas tre kolerakyrkogårdar. En vacker öppen trädgård i Fagersta presenteras, och kanske blir du inspirerad att delta i En svensk klassiker...

*Cecilia Kjellin Eriksson, redaktör*

## Innehåll

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| Det är ingen skam att be om hjälp       | sid 3–5   |
| Elvy har varit anhängigvårdare          | sid 6–7   |
| Andakt på demensboendet Nybo            | sid 8–9   |
| Lugn miljö på Nybo                      | sid 9     |
| Stig Käll visar gärna sin fina trädgård | sid 10–11 |
| En svensk klassiker                     | sid 12–13 |
| Birgitta Söderström                     |           |
| har gått i pension                      | sid 13    |
| Fagerstas tre kolerakyrkogårdar         | sid 14–15 |
| De syr ett bårtäcke till                |           |
| Västervåla kyrka                        | sid 16–17 |
| Församlingsnytt                         | sid 18–19 |
| Musik i Sommarkväll                     | sid 20    |

## Fakta om demens

Demens är ett samlingsnamn och en diagnos för en rad symtom som orsakas av hjärnskadorna som i sin tur kan bero på närmare 100 olika sjukdomar och sjukdomstillstånd. Det kan yttra sig på olika sätt beroende på vilka delar av hjärnan som drabbas. Vanligen försämras minnet och förmågan att planera och genomföra vardagliga sysslor. Språk, tidsuppfattning och orienteringsförmåga är andra förmågor som påverkas negativt. Även oro, nedstämdhet och beteendeförändringar kan tillhöra sjukdomsbilden. Symtomen leder till att personer med demens har svårt att klara sin tillvaro utan stöd från närstående. Demens är vanligare i hög ålder, men är inget naturligt åldrande.

Den vanligaste demenssjukdomen i Sverige är Alzheimers sjukdom, som gör att hjärncellerna gradvis förtvinar och dör. Symtomen kommer ofta smygande och efterhand försämras även kroppsliga funktioner. Idag finns symtomlindrande läkemedel men inget botemedel mot Alzheimers sjukdom. Vaskulär demens och frontotemporal demens är andra vanliga demenssjukdomar. Alkoholmissbruk, B12-brist och en rad andra sjukdomstillstånd kan i vissa fall leda till demens. Vissa av dessa sekundära sjukdomar är behandlingsbara.

Mycket pekar på att livsstil och en rad andra faktorer som går att påverka har betydelse för uppkomsten av hjärnskadorna. Forskning visar att hög utbildning minskar risken för demens. Det gör även en aktiv fritid med mental stimulering och sociala kontakter. Risken att insjukna i demens minskar markant hos äldre personer som sysslar med trädgårdsarbete, matlagning eller på annat sätt lever ett aktivt liv. Även fysisk aktivitet har en skyddande effekt. En annan skyddsfaktor är behandling med blodtryckssänkande läkemedel, eftersom högt blodtryck ökar risken för demens.

Källa: [www.demenscentrum.se](http://www.demenscentrum.se)

# Det är ingen skam att be om hjälp!

I början av en demenssjukdom kan man göra konstiga saker som varken man själv eller anhöriga förstår förrän man fastställt en diagnos. Många känner skam för att de inte minns och inte klarar sånt som de klarat tidigare och vill inte blotta sig. Men en del tycker också att det är skönt att få en diagnos så att de inte behöver försöka hålla skenet uppe längre. Efter en diagnos kan omgivningen förstå händelser som skedde flera år tidigare.

Ingela Sialle är demenssjuksköterska och anhörigkonsulent i Fagersta. – Det är svårt att ställa diagnosen demens, berättar hon. Det kan också vara svårt att göra en demensutredning på grund av att personen kanske inte själv vill veta om han/hon har demens.

Att plötsligt inte kunna göra sånt som man kunnat förut, kan upplevas som skamligt. Men det gäller inte alla demenssjuka, det beror på vilken typ av skada man har på hjärnan. För personer som har haft mycket ansvar är det extra jobbigt att bli drabbad av demens, för man förlorar så mycket, säger Ingela.

## De anhörigas sjukdom

Demens kallas ibland för de anhörigas sjukdom eftersom den påverkar de anhörigas situation så påtagligt. Det händer att anhöriga skyddar den demensdrabbade, men då skadar man mer än man hjälper sin partner, menar Ingela. Partnern kan känna stor rädsla för förändringen när den demente behöver flytta till ett

demensboende, eftersom det kan bli väldigt ensamt för den som bor kvar hemma. Partnern kan i vissa fall också ha svårt att acceptera att vårdpersonal ska ta hand om min närstående.

Det kan också vara så att anhöriga är rädda för beskedet, eftersom demenssjukdomen Alzheimer är ärftlig. En del vuxna barn vill inte veta om en förälder har Alzheimers sjukdom, eftersom de är rädda för att själva bli drabbade av den.

## Bemötandet är viktigt

När vi pratar om hur man bör bemöta en demenssjuk person är det särskilt några saker som Ingela vill lyfta fram.

– Lagom belastning är det bästa, säger Ingela, att inte ställa för höga krav. Var tydlig och tala om vem du är när du kommer fram till en person med demenssjukdom. Om man frågar ”Känner du igen mig?” är det ungefär som att be en person utan ben att springa.

En vanlig reaktion vid för högt ställda krav är ilska och att

personen intar försvarsposition eller att man blir tystlåten och tillbakadragen. Men en person med demenssjukdom som får för lite stimulans kan i stället gå ned sig, förklarar Ingela.

Det händer att personer som får flytta in på ett särskilt boende för demens kan verka piggare när de får hjälp med vardagliga rutiner. De får mer energi över när någon annan hjälper till med att till exempel hålla reda på tider. Det är vanligt att man lägger på hullet också när oron släpper.

## Få besökare åt gången

När ett vårdplaneringssamtal ska genomföras är det bra att inte vara för många med på mötet. Vid födelsedagar och andra högtidsdagar kan det vara bra att tänka på att inte komma för många samtidigt för att gratulera. Det kan räcka gott och väl med att träffa en eller två personer samtidigt.

– Man kan fira födelsedagen varje dag en hel vecka eller en månad, tycker Ingela. Samma sak med julafton, man kan fira jul länge!





Ett annat tips till anhöriga är att inte påminna om läkar- och tandläkarbesök flera dagar i förväg. Om du som anhörig har möjlighet att följa med till tandläkaren är det bättre att komma två timmar tidigare samma dag, och då tala om att det är dags för tandläkarbesök. Annars kan det bli så att personen blir så fokuserad på att det är något som ska hända just den där dagen, och när man inte kommer ihåg vad det är så ringer man till den anhörige och frågar. Man ringer kanske flera gånger om dagen, kanske tidigt på morgonen eller mitt i natten och frågar vad det var som skulle hända det speciella datumet.

– Ge inte en person med demenssjukdom information som han/hon inte kan hantera. Försök att vara snäll och tydlig! uppmanar Ingela.

### **Berätta för omgivningen**

Ingela menar att den som har fått diagnosen demens bör tala om det för omgivningen. Ett öppet klimat där man vågar prata och kanske skoja om sjukdomen är sunt.

– Börja med att berätta för familjen och sedan för släktingar, vänner och bekanta. Det är ingens fel. Lika lite som det är någons fel att man får diabetes eller måste amputera ett ben. Det är bättre att tala om att det är trasigt i skallen än att människor runt omkring tycker att man betar sig konstigt.

Det är inte så lätt för omgivningen att bemöta en person med demenssjukdom på ett bra sätt om man inte känner till situationen. Men om omgivningen är snäll och hjälper till med räkningar, kläder och annat så kan den demente fungera längre, eftersom man inte behöver göra bort sig ideligen. Om personen inte får hjälp med

vardagliga göromål kan det i stället bli så att man blir osams med alla i omgivningen. En person med demens kommer att behöva alltmer hjälp, för det finns ingen medicin som botar demens, men det finns medicin som lindrar symtomen.

### **Tips att tänka på tidigt**

Om man själv misstänker att man börjar bli dement tipsar Ingela om några saker som man kan förbereda för att underlätta tillvaron. Sök hjälp via minnesmottagningen för att kontrollera om du har en sjukdom eller inte. Man kan se till att man betalar hyra, el och andra återkommande räkningar via autogiro. Man kan också se till att någon släkting får fullmakt att sköta ekonomin, eller ansöka om att få en god man (se mer information på kommunens hemsida [www.fagersta.se](http://www.fagersta.se)).

Man kan också sluta koka och brygga kaffe på vanligt sätt. Det går alldeles utmärkt att koka vatten i en vattenkokare och använda pulverkaffe. Då behöver man inte vara rädd för eldsvåda på grund av att man glömt kaffe pannan på spisen eller att kaffebryggaren kokat torrt. Via kommunens bostadsanpassare kan man söka bidrag till att installera en spisvakt. Det finns även andra hjälpmedel som man kan få låna via Mitt hjärta/landstinget, till exempel Förlämningsklockan som syns bredvid Ingela på bilden på föregående sida.

– Ta hjälp av myndigheter som kan såna här saker. Sök hjälp om du känner att det är lite trasigt, uppmanar Ingela, det är ingen skam att be om hjälp!

**Cecilia Kjellin Eriksson**

### **Boktips**

Glasfönstret om Ruth –  
Ett åldrande i senil demens.  
Författare: Eva Spångberg  
(Förlaget Åsnan)

Samvaro med dementa –  
Råd till anhöriga och personal om  
bemötande. Författare: Jane Cars  
& Birgitta Zander (Gothia förlag)

I berättelsen finns jag –  
Livsberättelse och livsåskådning  
vid demens. Författare: Anders  
Westius & Ulla Petersen (Verbum)

### **Kontaktpersoner**

Demenssjuksköterska och  
anhörigkonsulent  
Ingela Sialle tel 0223-445 93  
[ingela.sialle@fagersta.se](mailto:ingela.sialle@fagersta.se)

Biståndshandläggare  
växeln tel 0223-440 00  
telefontid måndag-fredag kl 8–10

Läs mer om demens på  
[www.demenscentrum.se](http://www.demenscentrum.se)



Foto: Magnus Aronson

## Demensutredning

I Fagersta använder man sig av Västmanlandsmodellen när man gör en demensutredning.

Om man är orolig för att en anhörig är demenssjuk så vänder man sig till Familjeläkarna eller Mitt hjärta på Bergslagssjukhuset. En sjuksköterska gör ett eller flera hembesök då man försöker ta reda på om det är något problem. I utredningen görs en Mini Mental Test (MMT). I utredningen ingår också intervjumaterial, fysiska tester och träff med en läkare. Vid behov får patienten också träffa en arbetsterapeut som gör ett test i vardagen. Till exempel kan man se om patienten klarar att baka en sockerkaka eller koka kaffe.

Demenssköterskan, läkaren och arbetsterapeuten skaffar sig tillsammans en helhetsbild av personens tillstånd och kan då ställa diagnos.

## Verksamhet för personer som har en demenssjukdom

Fagersta kommun erbjuder olika verksamheter för demenssjuka. Onsdagsklubben på Malmen (som även finns för finskspråkiga) är en öppen verksamhet, vilket betyder att du inte behöver ansöka om att få vara med.

I hemtjänsten finns en liten grupp personal som jobbar enbart med demenssjuka, för att det inte ska vara så många olika personer som kommer hem till den demenssjuke. Hemtjänst ansöker man om hos kommunens biståndshandläggare.

På Solliden finns Kontakten där dementa kan vara med under dagtid. De som arbetar på Kontakten finns till för att öka livskvaliteten för den demenssjuke samtidigt som anhöriga får avlösning.

Gruppboenden finns på Nybo. På Solliden finns avdelningen Aspen. Den som får större behov av omvårdnad får flytta från gruppboende till vårdboende. Där finns tillgång till sjuksköterska och vårdpersonal finns på plats dygnet runt.

## Stöd till anhöriga

I Fagersta finns en anhöriggrupp på dagtid för make/maka till dementa och en grupp på kvällstid för vuxna barn till dementa. I gruppen får deltagarna insikt om att de inte är ensamma utan att det finns fler som är i samma situation. Man får stöd, råd och tips och det blir en stark gemenskap i en grupp som delar svårigheter i livet.

Personal från Anhörigstöd ringer regelbundet till etablerade anhörigkontakter för att ge stöd och råd. Regelbundet kan utifrån det behov som finns vara allt från en gång i halvåret till varje dag under en period när det är extra tufft. Att vara anhörigvårdare är en krissituation där den sjuka står i fokus och den anhöriga lätt glömmar bort sig själv. Det kan ta tid att tillåta sig att börja tänka på sig själv och ta hand om sig själv. Anhörigvårdare kan erbjudas stödpersoner för avlösning i hemmet. De kan även få hjälp i kontakten med myndigheter. Taktill massage och gratis besök i Fagerstahallen erbjuds också.

En nyhet för yrkesarbetande vuxna barn till dementa är [www.gapet.se](http://www.gapet.se). Det fungerar som en säker facebook-sida där man kan prata av sig och få tips och råd av andra i samma situation. För att det ska vara säkert, måste anhörigkonsulenten först godkänna dig om användare.

# Elvy har varit anhängigvårdare



Elvy Wäppling har många järn i elden. Hon är aktiv i Risbrokyrkan och sjunger i Belladonnakören i Norberg, och hon träffar gärna vänninorna som brukar äta middagar och resa tillsammans.

**Text och foto:**  
**Cecilia Kjellin Eriksson**

**E**lvy Wäpplings man Dan hade demenssjukdomen Alzheimer. Så länge han bodde kvar hemma fungerade Elvy som anhängigvårdare, och den sista tiden bodde Dan på demensboendet Nybo. Dan dog för drygt ett år sedan och Elvy berättar här om situationen som anhängig till en person med demenssjukdom.

– Det började med att jag fick leta efter hans nycklar och glasögon överallt, och jag kunde hitta dem på de mest konstiga ställen. Vi visste aldrig var sakerna var.

Eftersom sjukdomen Alzheimer delvis är ärftlig och den finns i Dans släkt, så misstänkte Elvy ganska tidigt att det var det som hade drabbat hennes man. Elvy kontaktade Bergslagssjukhuset och bad om en minnesutredning i samband med en vanlig diabeteskontroll.

– Det kändes svårt först att veta hur jag skulle göra för att få en

diagnos ställd, jag ville ju inte göra så stor affär av det inför Dan och jag ville heller inte gå bakom hans rygg. Det här var ett smidigt och bra sätt och personalen gjorde det bra, tycker Elvy.

## **Bromsmedicin hjälpte i början**

2005 var diagnosen ställd och Dan fick bromsmedicin som hjälpte i början. Han bodde kvar hemma hos Elvy och de hade ett fungerande vardagsliv som pensionärer med aktiviteter och utflykter. De reste utomlands flera gånger tillsammans med ett par

som var väl insatt i deras situation, och det fungerade väldigt bra. De reste både till Grekland och Kanarieöarna och så var de till Åre och fiskade. Tack vare vännerna kunde de resa länge.

– Det gick bra i början, berättar Elvy, och Dan var inte aggressiv som en del kan bli, så jag har haft det bra. Men man blir ganska låst, och efter en tid när han blev sämre vågade jag inte lämna honom ensam ens för att gå ut och handla.

Elvy berättar om den gången då hon varit och handlat och mötte Dan gående i Västanfors när han var ute och letade efter henne. Och en annan gång när de var på resa gick han plötsligt bara iväg och höll på att komma bort bland alla människor på Cityterminalen i Stockholm.

## Stödperson och avlösning

Elvy tog kontakt med kommunens demenssjuksköterska och anhäng-konsulent Ingela Sialle och bad om avlösning i hemmet. En stödperson kom hem till Dan ett par timmar varje måndagkväll när Elvy var på körövning. I början var Dan lite motsträvig och sa att han minsann inte ville ha någon barnvakt. Men han fick god kontakt med den manliga kontaktpersonen och det visade sig att de hade gemensamma intressen att prata om och efter det var det aldrig några problem, berättar Elvy. Även senare fungerade det bra med en kvinnlig kontaktperson. De lyssnade på musik tillsammans och pratade och hade trevligt.

De gånger som Elvy var med och sjöng på konserter med kören på helgerna turades barnen, som bor på annan ort, om att komma hem till Dan.

## Onsdagsklubben på Malmen

2008 fick Dan möjlighet att vara med på onsdagsklubben på Malmen ett par timmar varje onsdag eftermiddag. Så småningom fick han plats på Kontakten på Solliden, först en dag i veckan, sedan utökades tiden successivt till fem dagar i veckan. Dan blev hämtad av kommunens personal med buss varje morgon, och blev hemskjutsad på eftermiddagen när verksamheten var slut för dagen. Elvy visar kontaktboken där personalen skrev ned vad de gjort under dagen, och Elvy kunde skriva meddelanden till dem. Det är många bilder i kontaktboken från verksamheten som Dan deltog i. De bakade, målade och åkte på utflykter. Bilderna och informationen i kontaktboken

hjälpste Elvy att kommunicera med Dan om det som hänt under dagen. En liknande kontaktbok fördes också med de stödpersoner som kom hem till Dan.

Så småningom blev Dan sämre och Elvy erbjöds avlösning. Först bodde Dan en vecka åt gången på Solliden och tre veckor hemma. Sedan blev det två veckor på Solliden och två veckor hemma.

## Boende på Nybo

När Elvy själv blev sjuk och inlagd på sjukhus en tid fick Dan stanna kvar på Solliden tills han fick eget boende på demensboendet Nybo. Elvy tycker att miljön på Nybo är familjär och hemtrevlig. De boendes rum är rymliga och personalen är bra på sin uppgift att ta hand om dementa.

– Det var skönt att inte behöva passa Dan hela tiden. I stället kunde jag gå och hälsa på honom och vi kunde ha trevligt en stund tillsammans, säger Elvy. Hon minns nyårsafton när hon och Dan firade att de varit gifta i 50 år. Personalen på Nybo gjorde så trevligt i avdelningens lilla kök med tårta och bubbeldricka i höga glas. Flera av de boende och deras anhängiga var med och de sjöng tillsammans och hade det jättetrevligt. – Det var en magisk kväll, säger Elvy.

En annan gång när det var allsångsstund i sällskapsrummet var Dan med och sjöng. Trots att talet hade försämrats kunde han alla verser på en psalm utantill. – Texterna fanns där när det var musik till. Dan har alltid varit musikintresserad, och han spelade både cello och fiol. Vi träffades i körsammanhang, berättar Elvy.

Elvy har under flera års tid varit med i en anhängcirkel på Malmen där anhängiga till personer med demenssjukdom träffas för att prata om hur man har det och kan uppmuntra varandra med råd och tips. När Dan dog fick Elvy också inbjudan från Västanfors Västervåla församling att vara med i en sorgegrupp under ett halvår, och det tycker Elvy har varit bra. – Det är bra att träffa andra som är i samma situation och få möjlighet att utbyta tankar.

## Påverkar anhängiga

Demens påverkar även den anhängiges situation väldigt mycket, och att vara anhängvårdare kan vara väldigt tufft. Elvy är mycket nöjd med den hjälp som hon fått från kommunen. – De tar hand både om den som är sjuk och den som är anhäng. Jag upplever det som att anhäng-konsulenten alltid har legat steget före och frågat om jag behöver hjälp med till exempel avlösning. Jag har aldrig behövt kämpa för att få hjälp, säger Elvy. Men man måste själv vara med på att ta emot hjälpen. Man blir trött, även psykiskt. Ingen orkar vara på alerten hela tiden! På slutet när Dan bodde hemma sov jag inte en enda hel natt, eftersom Dan var uppe och gick stup i ett. Jag ställde stolar för dörren så att jag skulle vakna av bullret när stolen rasade om Dan var på väg ut.

En del anhängiga vill inte prata om sin situation, men Elvy menar att man inte gör någon tjänst om man försöker dölja hur det faktiskt är. – Det är synd för dem som inte tar emot den hjälp som finns, menar hon. Det går inte i längden att orka med, men man måste själv visa att man behöver hjälp.



# Andakt på demensboendet Nybo



**Text och foto:**  
**Cecilia Kjellin Eriksson**

**E**n torsdag i månaden är det andakt på demensboendet Nybo i Västanfors. Ett tiotal av de boende har fått hjälp av personalen för att vara med på andakten.

Diakon Ingrid Östborg hälsar på alla. Hon tar i hand och byter några ord med var och en. Sen dukar hon bordet i det trivsamma sällskapsrummet. Hon lägger på en vit duk och ställer fram ett ljus i en vacker ljusstake, en keramikängel och en bukett nyplockade vitsippor.

Kyrkomusiker Susanne Bågenfelt delar ut ett häfte med vårsånger. Några deltagare från församlingens besöksgrupp är med och hjälper till, och de hjälper alla att hitta rätt sång i häftet. Ingrid ringer i den lilla klockan som hon har med sig för att markera att nu kan andakten börja. Susanne spelar gitarr och sjunger med stark röst,

och deltagarna sjunger med. Din klara sol går åter upp....

En av de boende utbrister spontant:

– Jag är så glad att jag kan sjunga! och hon upprepar flera gånger att hon tycker att det här var verkligen trevligt.

Ur sin korg tar Ingrid fram björkis med små gröna musöron. Det har nyligen varit Valborgsmässoafton och Ingrid pratar om elden och våren. Några av deltagarna är delaktiga i samtalet och andra nickar och håller med. Ingrid läser Karin Boyes välkända dikt ”Ja, visst gör det ont när knoppar brister”.

En av damerna börjar med ens att nynna på en melodi, som Ingrid och Susanne känner igen. De utbyter en kort blick och båda förstår vad den andra menar. Vant börjar Susanne att spela den melodin och tillsammans sjunger alla ”Lövparken”.

Psalmen ”Han har öppnat pärlporten” känner många igen. Ingrid ställer fram en porslinshand som en symbol för att vi är i Guds hand. Sedan läser hon en bibeltext och någon ber henne att utveckla sina tankar kring textens innehåll. – Det är inte bara ytan som räknas, förklarar Ingrid, det finns så mycket mer inuti oss. Det goda finns djupast inom oss där Gud finns och bär oss.

En dam reser sig plötsligt och börjar gå därifrån. Gun-Britt från besöksgruppen, som tidigare har arbetat på Nybo, följer med för att hjälpa damen att hitta tillbaka till sitt rum.

Ingrid läser en text om en fiskare som var nöjd med sitt liv och valde att ta det lugnt ibland. Tillsammans ber deltagarna bönen Fader Vår och de läser välsignelsen. Andakten avslutas med psalmen ”Härlig är jorden”. Efter andakten fortsätter sångstunden. Susanne spelar på



# Lugn miljö på Nybo

På ett demensboende är det viktigt med en lugn miljö och ett bra bemötande från personalen.

– Våra boende är mest i gemensamma lokaler där personalen är, eftersom de vill ha social kontakt hela tiden, säger Gun-Britt Denami som är enhetschef på demensboendet Nybo.

Det är högre personaltäthet, även på natten, på demensboendet jämfört med andra vårdboenden och servicehus. På varje avdelning finns sex små lägenheter samt vardagsrum och kök.

– Det är bara sex boende på varje avdelning och det gör att miljön bli lugnare. Personer med demenssjukdom behöver lugn och ro.

På andra ställen har man ofta kodlås till varje avdelning, men det har man tagit bort på Nybo så att de boende kan röra sig i hela huset. Gun-Britt tycker inte att man ska begränsa de boendes frihet mer än nödvändigt. Dörrarna till den inhägnade trädgården står öppna när vädret tillåter, och det finns alltid någon i personalen som ansvarar för att ha koll så att ingen går iväg för långt.

## Miljön är hemlik

De boende får komma upp när de vill på morgonen och de kan få mat och kaffe hela dygnet. Det är ungefär som hemma. Lunchen tas från storkök men middagen som serveras på Nybo lagar personalen själva, och de boende har möjlighet att komma med önskemål.

## Bemötandet är avgörande

Personalen på Nybo är undersköterskor, som har gått den databaserade utbildningen Demens ABC. De får också möjlighet till fortbildning i form av föreläsningar och kurser.

Den personal som arbetar på Nybo idag har jobbat där länge, berättar Gun-Britt, som får mycket positiv respons från anhöriga när det gäller personalen. Att avdelningarna är små gör att personalen känner de boende väldigt väl.

– Bemötandet från personalen är A och O, hävdar Gun-Britt. Man måste visa respekt för de boendes situation. Jag säger ofta till personalen att när de kommer in genom dörren till Nybo, så kommer de till de boendes hem.

## Anhöriga är en resurs

De anhöriga är också en viktig resurs. En del anhöriga kommer till Nybo varje dag, och de blir involverade i verksamheten.

– Det är viktigt att de anhöriga känner sig trygga med att de boende har det bra hos oss, säger Gun-Britt.

Varje boende har en kontaktperson som anhöriga kan höra av sig till med frågor och funderingar.

BPSD\*-teamet stöttar personal även på andra boenden där det bor personer med demenssjukdom. I teamet ingår Ingela Sialle, demenssjuksköterska och anhörigkonsulent, Gun-Britt Denami, enhetschef på Nybo, en undersköterska från Nybo och en från Aspen samt en sjuksköterska. Även personal från hemtjänsten som just nu går utbildning kommer att ingå i teamet.

\*BPSD betyder: Beteendemässiga och Psykiska Symtom vid Demens.

*Cecilia Kjellin Eriksson*

gitarren och den här dagen har hon sånghjälp av tonårsdottern Linnéa. – Det är viktigt att vara enkel och tydlig i mötet med dem som besöker vår andakt och allsångsstund, förklarar Ingrid.

På andaktsbordet står delvis samma saker vid varje tillfälle, den stora änglajusstaken från Skultuna mässingsbruk och klockan som får vara vår kyrkklocka. Det är viktigt att känna igen sig. Men vi har även med någon sak varje gång som särskilt anknyter till andaktens tema. Vi försöker följa såväl kyrkoåret som årstiderna.

– Det är en stark känsla att se ljuset i deltagarnas ögon när vi sjunger sånger som de känner igen. Minnen väcks, sång och musik har en förmåga att engagera, väcka minnen och känslor.

– Vi är tacksamma för att personalen på Nybo hjälper de boende att komma från de olika avdelningarna till andakterna. Utan deras engagemang skulle det inte fungera, säger Ingrid.

# Stig Käll visar gärna sin fina trädgård

Text och foto: Marianne Paby



För tjugo år sedan var det bara gräsmatta i Stig Källs trädgård. Idag är det endast en liten plätt på baksidan som är gräs, resten är rabatter, dammar, kanaler, sten och grus. Det finns även ett vackert lusthus i ett hörn av trädgården. Efter tio minuter i Stigs trädgård är jag totalt bortkollrad. Han nämner den ena arten efter den andra och till en början försöker jag lägga dem på minnet. Men med 1000 olika arter av blommor och växter hinner han nämna många på tio minuter, och jag ger upp tanken på att jag ska minnas några namn. Istället får jag hänge mig åt att njuta av allt det vackra som spirar och gror i jorden. Det är även intressant att lyssna på Stig, för han har full koll på växterna, inte bara vad de heter utan även var de kommer ifrån. De flesta arter köper han i blomsterhandeln, men han kan även plocka åt sig en stickling om han är på resa. Det har han gjort från Öland t.ex. Med så många arter kan Stig glädjas åt blomning hela säsongen, från tidig vår till sen höst.

Vatten är en viktig del i Stigs trädgård och det porlar och rinner hela tiden runt omkring oss. Längst upp i trädgården är den första lilla dammen och så rinner det vidare till nästa och nästa, för att slutligen mynna ut i en väldigt stor damm. Det är många ton sten Stig har fraktat hem för att bygga dammar och lägga gångar. Han säger att det är väldigt rofyllt att höra vattnet rinna och porla. Det finns ingen fisk i dammarna, men däremot kryllar det av grodyngel.

*\*pergola - gång eller valv med slingerväxter, lövgång*

Nu är det inte bara växter i trädgården. Där finns även vackra rötter som har torkat av sol och vind. 30 lampor är utspridda lite här och där och lyser vackert mörka kvällar. Stig roar sig även med att skapa egna pergolor\*. Där finns en älg i järn som han själv gjort. Han bygger egna möbler till trädgården. Där finns till och med en modell av hans föräldrahem i Hälsingland, gjord av pinnar. Sommarhalvåret ägnar Stig åt att jobba och skapa i trädgården och vinterhalvåret håller han till inomhus och pillar med det som sen till sommaren ska pryda trädgården. Han har ständiga projekt på gång med andra ord. Han gör allt själv, för hand. Maskiner är inte välkomna innanför grindarna.

Det är ingen tillfällighet att Stig är intresserad av trädgård. Hans morfar hade en handelsträdgård i Semla första halvan av 1900-talet och Stigs föräldrar har alltid pysslat med blommor. För Stig är trädgården en hobby som ger honom stimulans och självvard. Till sist frågar jag honom om han har någon favorit. Han tar mig till framsidan av huset och visar på en fylld gulsippa. Han har själv korsat två enkla gulsippor. Han hade tur och lyckades med sin korsning, så jag förstår att det är en favorit.

Om man nu blir nyfiken och vill ta sig en titt i Stigs trädgård är den öppen för allmänheten den 12 juli. Då kan man antingen låta sig inspireras av allt det vackra som växer där, bara titta och njuta eller ägna sig åt att leta efter små klurigheter som Stig placerat ut bland blommor och blader.





Genom att korsa två enkla gulsippor har Stig fått fram en fylld gulsippa.



Av pinnar har Stig byggt en modell av sitt föräldrahem i Hälsinglad.



Lusthuset är ett fint inslag i trädgården.

Stigs trädgård på Svedjevägen 25 är öppen för allmänheten den 12 juli.





# En svensk klassiker



Foto: Privat

Om någon säger En svensk klassiker, kanske man tänker på mat; köttbullar, ärtsoppa och pannkaka eller sill och nubbe. Man kan också tänka på musik; Waterloo, O helga natt eller Diggiloo diggiley. Någon kanske tänker på svenskt stål eller Volvo. Jag tänker "Nej, aldrig i livet!" För mig är det nämligen motion. Hårt och slitsamt arbete som man inte snyter ur näsan direkt. En svensk klassiker i det här sammanhanget handlar om skidåkning, cykling, simning och löpning och det är ingenting man gör på en förmiddag.

**De fyra grenarna** är fyra lopp var för sig. Skidåkning är Vasaloppet som är nio mil långt, man skidar från Sälen till Mora, eller Englebrektsloppet i Norberg, som är 6 mil långt.

Cykling är Vätternrundan och man cyklar alltså runt sjön Vättern och sträckan mäter 30 mil.

Simning är Vansbrosimningen i Vansbro. Man simmar 3000 meter, varav 2000 meter i Vanån och

1000 meter i Västerdalälven och temperaturen i vattnet brukar ligga runt 15–17 grader.

Till sist är det löpning som är Lidingöloppet på just Lidingö och sträckan är 3 mil.

**Först hade dessa lopp** ingenting med varandra att göra, men i början av 1970-talet skapade representanter från varje lopp "En svensk klassiker". Vad man ville var att motionärerna skulle finna en anledning att träna året om och att variera sin träning. De första diplomerna som delades ut 1972 var enbart till män. För att få ett diplom krävs att man genomför alla lopp inom en 12-månaders period. 1977 fick även kvinnor vara med. Inte mindre än 65 000 män och kvinnor har gjort "En svensk klassiker" och startplatserna går åt som smör i solsken. Det är ett stort intresse bland motionärerna att genomföra det här.

Det krävs mycket tid till träning om man har bestämt sig för att göra klassikern. Dessutom krävs det

bra utrusning och varje startplats kostar en del pengar. Det är alltså inget man gör utan att tänka sig för. Jag är inte villig att lägga ner den tid på träning som behövs för att orka genomföra varje lopp. Hur många timmar och mil måste man trampa för att palla att sitta på en cykelsadel i 30 mil?! Eftersom allt ska göras inom ett år kan man heller aldrig tappa fart och slappna av. Nej det är inget för mig. Som tur är kom någon på att de här sträckorna är bra långa och 1992 arrangerades de första loppet i Tjejklassikern. Så sent som 2006 startades Klassikerhalvan.

**Tjejklassikern** är, precis som det låter, bara för tjejer. Man genomför alla fyra lopp men sträckorna är en tredjedel av klassikern. Jag har gjort Tjejklassikern och för mig var det motivation till träning i vardagen som var anledningen till att jag bestämde mig för att göra det. Jag erkänner att jag inte alltid var på topp när jag stod på en startlinje, men sträckorna är inte längre än att man klarar av det även om man är halvdant tränad. Det som betydde mest för mig var simningen. Jag var inte särskilt förtjust i vatten och jag badade endast när det var minst 25 grader i sjön. Första gången jag hoppade i Åmänningen för att ta mig runt Oljeön var det 15 grader i vattnet. Det var med stor vanda jag satte på mig vådräkten och klev ner för badstegen. Det var inte bara kylan som skrämde mig, det mörka vattnet var också otäckt. Vad för läskigt manne gömma sig där nere i djupet? Men efter några varv runt ön lärde jag mig att uppskatta plasket runt öronen och det var en fröjd att bara få simma på, utan att behöva vända

vid en bassängkant. När jag väl sprang ut i Västerdalälven gjorde jag det med stor beslutsamhet och jag simmade riktig snabbt faktiskt. Jag har glädje av den här träningen än idag, för jag längtar efter att få bada i sjön, även om vattnet inte är så varmt. Dessutom lärde jag mig, på självaste tävlingsdagen, att snöret på våtdräkten ska vara bak och inte fram.

**Halvklassikern** är alla fyra lopp och sträckorna är hälften så långa som "En svensk klassiker". Halvan är öppen för både män och kvinnor och det är bra, för då är det förhoppningsvis lättare att få med sig en kompis. Nu har jag denna klassiker i sikte och liksom sist börjar jag med cyklingen. Egentligen hade jag velat börja med skidor, men då var jag för otränad. Det finns en risk med att avsluta med skidor eftersom man inte vet om det blir en snörik vinter. Jag väljer att genomföra Engelsekshalvan, eftersom Norberg ligger runt hörnet. Då är det 3 mil som gäller istället för 4,5, men det är bra slitsamt i alla fall, speciellt om man är otränad. Men jag tar den risken, istället för att åka till Sälen för att åka HalvVasan och trängas och betala dyra pengar för logi.

**Idag är "En svensk klassiker"** ett bolag och fokus ligger på att få människor att röra på sig och leva ett hälsosammare liv, snarare än att få de som redan är motionärer än mer motiverade att träna. En anledning för en latmask att börja träna kan ju vara att fysisk aktivitet ger sju år längre livslängd. Så upp och hoppa!

*Källa: tidningen Runners world juni 2012*

**Marianne Paby**

## Birgitta Söderström har gått i pension

Efter 32 års anställning i Västanfors Västervåla församling har Birgitta Söderström gått i pension. Birgitta har arbetat med ekonomi och administration på församlingsexpeditionen på Lindgården.

– Jag har trivts fantastiskt bra, eftersom jag tycker om att vara bland folk. Lindgården är ett levande församlingshem med både arbetskamrater, konferensdeltagare och lunchgäster. Väldigt många medarbetare har passerat under mina yrkesverksamma år i församlingen, och många av dem har jag lärt känna ganska väl.

Birgitta började sin tjänstgöring i församlingens barnverksamhet under ett år, och blev sedan erbjuden ett vikariat på pastorsexpeditionen med bland annat folkbokföring. Det var Svenska kyrkans församlingar som ansvarade för folkbokföringen fram till 1991 när Skatteverket tog över.

När Birgitta ser tillbaka på hur jobbet var när hon började så kan hon se att en stor utveckling har skett. Församlingens verksamhet har utökats med fler verksamheter och mer personal, och det har delvis påverkat Birgittas arbetsuppgifter. Även datorernas intåg har hon upplevt.

– När jag började arbeta på pastors-expeditionen 1981 skrev vi för hand i kyrkböckerna. Även budgetberedningens dokument skrevs för hand eller på skrivmaskin. Jag har verkligen haft ett roligt och utvecklande arbete!

Birgitta ser fram emot både vila och aktiviteter under dagarna som pensionär. Att det ska bli skönt att



slippa gå upp klockan halv sex varje morgon hindrar inte Birgitta från att ha rutiner och goda vanor. En morgonpromenad med grannkvinnan är redan rutin, och hon planerar att börja med vattengymnastik och annan träning. Birgitta är en aktiv person, som gärna vill delta i olika aktiviteter. Hon har erbjudit sin hjälp i Brukskyrkans kafé och som serveringspersonal i Lindgårdens kök när de behöver extra hjälp. Hon kan även tänka sig att hoppa in som vikarie i församlingens barnverksamhet. Hon ser också fram emot att oftare kunna hälsa på barn och barnbarn som bor på annan ort, och att få mer tid att pyssla hemma.

– Det känns lite vemodigt att sluta. Jag kommer att sakna arbetskamraterna, men livet blir kortare och jag vill ta vara på den här lediga tiden när jag kan, säger hon. Jag hoppas att både jag och min man får vara friska. Just nu känns det fortfarande som semester, vi får se hur det känns framåt hösten när verkligheten kommer ifatt. Det sägs att det tar lite tid att lära sig att vara pensionär och att komma in i den vardagsrytmen. Inte kommer jag att sitta och rulla tummarna i alla fall, säger Birgitta, som redan har hunnit njuta av några soliga semesterveckor i samband med pensioneringen.

*Cecilia Kjellin Eriksson*





Kolerakyrkogården vid  
Onsjö. Församlingen  
står för skötseln av de  
tre kolerakyrkogårdarna  
i Fagersta.

En minnessten och en informationstavla finns vid alla  
kolerakyrkogårdar. Bilden är från övre Sundbyberg.



KOLERA BEGRAVNINGSPLATS

1853-1856 Drabbades Fagerstatrakten av en koleraepidemi som krävde många offer. Den mycket smittsamma sjukdomen gjorde att Kungl. Maj:t påbjöd att särskilda begravningsplatser skulle iordningställas för dem som drabbades med dödlig utgång. I Fagersta finns tre sådana begravningsplatser från epidemin i mitten av 1800- talet i Onsjö, Semla och denna i Skeppmora. Platsen kallas även Sundbyberg.

Minnesstenen restes 1932 genom kyrkorådets försorg

Här ligger begravda:

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| Karshögspärr            | Kyrkorådet             |
| Anders Persson Agren    | Johan Springfeldt      |
| 34 år, avlöd 14/9 1853  | 54 år, avlöd 16/9 1853 |
| Godkära                 | Angemning              |
| Sundbynen               | Köfdrängen             |
| Johan Dahlström         | Gustaf Carlsson        |
| 18 år, avlöd 17/9 1853  | 32 år, avlöd 18/9 1853 |
|                         | Malung                 |
| P.O. Carlsson           | F.d. Spikboden         |
| Anders Gustav Andersson | Jas Nilsson Scharp     |
| 32 år avlöd 19/9 1853   | 36 år, avlöd 23/9 1853 |
| Angemning               | Västertors Hyta        |



# Fagerstas tre kolerakyrkogårdar

Många fagerstabor känner säkert till att det ligger en kolerakyrkogård på vägen upp mot Sänkmossen (sopstationen). En del har säkert till och med besökt platsen och sett minnesstenen, ja det står faktiskt en minnessten där. Kyrkogården är också omgärdad av en wire som är tvinnad på Fagersta Bruk. Vad många däremot inte känner till är att det finns totalt tre stycken kolerakyrkogårdar. Förutom nyss nämnda kyrkogård i övre Sundbyberg ligger det en vid Semla och en i Onsjö.

Koleran var mycket smittsam och eftersom man inte visste hur man skulle behandla sjukdomen samt att hygien var bristfällig skördade sjukdomen många offer. Ungefär hälften av dem som smittades avled.

Den kom till Fagersta år 1853, troligen vattenvägen eftersom de flesta transporter skedde via Strömsholms kanal. Flera av offren för sjukdomen var också sjömän. För att försöka förhindra spridningen fick skepparna inte gå med sina jakter (båtar) ända fram till Västanfors sluss. Det berättas att det stod som en skog av jaktmaster ute vid Storön i Aspen.

## Rädslan var djupt rotad

Att rädslan för sjukdomen var djupt rotad vittnar inte minst berättelsen om när första offret, en skeppare, skulle begravas. När

dåvarande kyrkoherden Zeseman skulle förrätta begravningen skakade han av skräck. Han var så rädd att han hade svårt att kliva ur vagnen när han anlände till gravplatsen. När han sedan skulle ösa de tre skovlarna med mull, kastade han dem ned i graven från behörigt avstånd.

## Koleran var mycket smittsam

Eftersom den var så smittsam fick de som dog i sjukdomen inte begravas på allmänna kyrkogårdar. Detta var bestämt enl Kungl Majestät. Bröt någon mot förbudet så skulle det utfärdas böter på 16 riksdaler och 32 shillingar. Den 11 september dog den första av socknens invånare och under den följande månaden avled ytterligare 24 av socknens dåvarande cirka 2000 invånare. Av dessa 25 personer begravdes 11 vid begravningsplatsen vid Skeppmora (Sundbyberg), 7 vid Semla och 5 vid Onsjö. 2 blev begravda i en annan socken. Under de följande tre åren skördade epidemin ytterligare fem offer innan den slutligen lämnade vår trakt. Varefter åren gick så föll begravningsplatserna i glömska men 1924 började några medlemmar av Västanfors kyrkoråd erinra sig att de som barn hade sett inhägnader som nu var försvunna. Två kyrkvårdar, Jakob Jakobsson och H Ramenius samt ledamoten Carl Åkerberg fick i uppdrag att ta reda på de gamla begravningsplatserna och 1927 var samtliga platser

återfunna men de var fullständigt ovårdade i skogsterrängen.

På oktoberstämman 1931 beslöt församlingen att bidra med 706 kronor för upprustning av kyrkogårdarna. Medel för minnesvårdar anskaffades genom privat insamling. Man började nu rusta upp och inhägna dem. Söndagen den 3:e september 1933 återinvigdes de tre kyrkogårdarna i kyrkans regi och minnesstenar hade nu blivit resta. I protokoll från den tiden står det att läsa att "hägnaden som inramar gravplatsen vid Sundbyberg är en 2 tums ställina av Fagerstastål".

## Församlingen står för skötseln

Ännu idag sköts kyrkogårdarna av Västanfors Västervåla församling. Varje höst åker man ut och röjer bort sly, rensar upp och håller skogen borta. De tre kyrkogårdarna är väldigt vackra där de ligger ute i skogen och ett besök där rekommenderas. Alla kyrkogårdarna har även en rest minnessten från 1933 inne i inhägnaden samt en informationstavla utanför som tillkom för några år sen i samarbete med gruppen "Västanforsare minns" med Elisabet Strömberg i spetsen.

*Delar av texten är hämtad ur boken "Då koleran härjade på 1800-talet" av Ragnar Wahlfeldt, Fagersta.*

**Text och foto:  
Staffan Riddersporre**

# De syr ett bårtäcke till Västervåla kyrka

Världsarvskviltarna i Ängelsberg har fått uppdraget att sy ett bårtäcke\* till Västervåla kyrka.

– Det blir ett lapptäcke kingsize, drygt tio kvadratmeter, säger Barbro Ekdahl, som är projektledare för arbetet. Snart är det dags att lägga ut bitarna, nåla fast dem på lakan och ”råsy” i flera dagar, säger hon med förväntan i rösten.

Barbro visar engagerat hur själva handarbetet utförs och hur förberedelserna har gått till. Planeringsarbetet började redan våren 2011. Det är Barbro som har beräknat hur stora de olika bitarna ska vara, hur de ska kombineras och hur mycket tyg det går åt i olika färger och mönster. 110 block (som i sin tur är ihopsydda av åtta remsor) till en del av mönstret, och 58 block till det andra stora partiet, har hon räknat ut. Därtill kommer 42 trianglar.

Barbro har hämtat provbitar i tygaffärer i Stockholm där hon har sin fasta bostad, och i Surahammar där det finns en bra kviltaffär\*. Deltagarna har sedan valt färger tillsammans så att det ska passa i Västervåla kyrka. Vilket mönster och vilka färger som bårtäcket kommer att ha är än så länge lite hemligt. Gruppen vill att det ska bli en överraskning när bårtäcket överlämnas till församlingen i Västervåla kyrka på Hembygdens dag den 22 juli.

## Viktigt att vara noggrann

Det hela började med att vaktmästarna i församlingen tyckte att det skulle finnas ett bårtäcke i Västervåla kyrka, så att man slipper

frakta det bårtäcke som finns i Skogskapellet i Fagersta fram och tillbaka. Det är församlingen som bekostar materialet och de tio kvinnorna i Världsarvskviltarna står för det praktiska arbetet.

– En del av grejen har varit att vi gör det här tillsammans. Det kittar ihop oss som grupp, säger Inger Nyblom, som är en av deltagarna. Förarbetet är viktigt, att rita upp och sy lapparna och stryka sömmar. Om man gör det noga brukar det bli bra i slutänden.

– Vi har tagit vår uppgift på största allvar. Det är ett stort ansvar att göra allt väldigt lika och väldigt rätt, tycker Christina Pernäng.

Barbro, som beskriver sig själv som perfektionist, förklarar att om det felar någon millimeter i varje söm, så blir det väldigt stor differens på slutet när alla bitar sätts ihop. Därför är det viktigt att vara noggrann.

## Täcket ska kviltas

Så småningom ska täcket kviltas. Det innebär att man syr ihop två lager tyg med någon sorts vadd emellan. Kviltningen kan göras på olika sätt och eftersom det här täcket är så stort så kommer gruppen att ta hjälp av en firma

i Gävle som har en kviltmaskin. Sen blir det gruppens medlemmar som fallar täcket för hand, och på baksidan ska Liselott Holmberg brodera namnen på dem som varit med och sytt bårtäcket.

## Flera gillade lapptäcken

Det var Eva Cronberg som en tid efter att hon flyttat till Ängelsberg upptäckte att det fanns fler som tyckte det var roligt med lapptäcken. Hon bjöd helt enkelt hem några intresserade och gruppen startade med att ha en utställning i galleriet i Ängelsberg. Pengar som de får in på lotterier i samband med utställningarna på galleriet, som har fortsatt varje sommar, använder de gärna till att bjuda in någon gäst till en inspirationsdag. Nu har Världsarvskviltarna funnits i sex år som en av 89 lokalgrupper i den rikstäckande Kviltföreningen Rikstäcket. Gruppen träffas ungefär en gång i månaden för att sy, prata och ge varandra tips och råd i handarbetet. De har träffats oftare nu under våren då de arbetat med bårtäcket.

## Skänker täcken till barnhem

Barbro Ekdahl och Gertrud Mankefors förmedlar lapptäcken till ett av Frälsningsarméns barnhem utanför Riga i Lettland. Britt-Marie Philip är en av de medlemmar i Världsarvskviltarna som bidrar med lapptäcken till barnhemmet.

– Det ska vara välgjort och fint det man skänker. Man ska kunna stå





## Liten faktaruta

Till bårtäcket har det gått åt:  
4 000 m sytråd (10 st rullar x 400 m)  
ca 40 m tyg  
närmare 600 arbetstimmar

för det man har gjort, tycker hon.

Barbro började tillverka lapp-  
täckan på 80-talet. Hon är självlärd  
och har nu egna kurser.

– Det här är mitt liv. Jag samlar på  
mig tyger från alla håll. Det är så  
roligt!

\*Bårtäcke: Ett bårtäcke kan läg-  
gas över kistan i stället för blom-  
mor under själva begravningsguds-  
tjänsten. Församlingens bårtäcken  
kan lånas kostnadsfritt.

\*Kvilt: Att kvilta betyder att sy  
ihop två lager tyg med någon typ  
av fyllning emellan. Det behöver  
inte vara ett lapptäcke. Kviltningen  
kan göras på olika sätt.

**Text och foto:  
Cecilia Kjellin Eriksson**

Bilden ovan: Projektledare Barbro Ekdahl (i mitten) visar de andra deltagarna  
hur de ska sy. Det gäller att vara noggrann!

Bilderna nedan: Inger Nyblom stryker och Christina Pernäng skär rent runt  
tyglapparna som ska sys ihop till ett jättestort vackert lapptäcke.





## Kan min gudson ärva mig?

**Fråga:** Jag lever ensam och har inga egna barn. Jag har två systrar, som jag förstår ärver mig eftersom våra föräldrar är avlidna. Jag har inte träffat mina systrar på många år och därför skulle jag vilja att min gudson istället ska ärva mig. Går detta?

*Maj-Britt*

**Svar:** Det stämmer att dina systrar ärver dig då varken barn, make eller föräldrar finns. Om du önskar ändra på detta kan du testamentera delar av eller hela din kvarlåtenskap till din gudson. Detta innebär att dina systrar inte ärver dig. De enda man inte kan göra helt arvlösa genom testamente är bröstarvingar (sina egna barn). De har alltid rätt att få ut sin laglott, vilket är halva arvsloten. Denna del kan man alltså aldrig testamentera bort. Därutöver är det fritt fram att testamentera sin kvarlåtenskap till vem man vill. Testamentet ska vara bevittnat av två personer som bevittnar att du vet vad du gör och att du gör det av egen vilja. Vittnena får inte vara släkt med dig och inte testamentstagare i ditt testamente. Dessutom måste testamentet i original kunna visas upp.

*Hanna Norén, Jurkand*

### Kyrkans Allmänna Juridiska Byrå

Hanna Norén, jurist tel 0223-434 77

Ida Jansson, jurist tel 0223-434 76

## Församlingsnytt

# Sommarens gudstjänster



**Sö 17/6 kl 14**

Bygudstjänst på Åvestbogården med kaffeservering och sång.

**Lö 23/6 kl 11**

Gudstjänst på Västervåla hembygdsgård. Ta med egen kaffekorg.

**Sö 1/7 kl 14**

Bygudstjänst i Odensnäs trädgård. Kaffe serveras.

**Sö 8/7 kl 15**

Gudstjänst i Brukskyrkan med välkomnande av den nya finskspråkiga prästen Seppo Läppänen. Kaffe serveras.

**Sö 8/7 kl 18**

Gudstjänst med poesi i Dunshammar (vid blästerugnarna). Ta med kaffekorg och gärna egna favoritdikter.



**Sö 15/7 kl 20**

Gudstjänst i vinterträdgården på Lindgården.

**Sö 22/7 kl 11**

Hembygdens dag. Gudstjänst i Västervåla kyrka med festliga förtecken och överlämnande av kyrkans nya bårtäcke. Kaffe serveras på Hembygdsgården.

**Sö 29/7 kl 14**

Gudstjänst vid Kolarkojan vid Märssjön. Ta med egen kaffekorg.



**Sö 5/8 kl 20**

Ekumenisk mässa i solnedgången på Lindgårdens brygga.

**Sö 12/8 kl 13 Engelsbergsdagen**

Gudstjänst i hyttan, Engelsbergs bruk.

**Sö 19/8 kl 11**

Bygudstjänst i Djupnäs med kyrkkaffe och kyrkbåt.

I Brukskyrkan firas gudstjänst kl 15 varannan söndag (udda veckor). Mer information om gudstjänster finns i predikaturen i FagerstaPosten och på församlingens hemsida [www.svenskakyrkan.se/vastanfors](http://www.svenskakyrkan.se/vastanfors)



### Malingsbo rehabcenter firar 10 år

Den 11 september firar Malingsbo rehabcenter 10 år. En heldag planeras med olika programpunkter. Huvudnumret blir ett föredrag av skådespelaren och författaren Benny Haag utifrån hans bok "Mod, makt och motstånd." Remitter, gamla klienter och andra intresserade kommer att få en inbjudan med mer detaljerad information. Frågor? Kontakta Tommy Elmertoft, vd, tel 0240-351 51, mobil: 070-227 19 79.

### Ny personal

Mikael Svärdsudd är ny förskolechef på förskolan Linden. Han efterträder Lisa Pedersen som har fått annat jobb. Ekonom Martin Olsson efterträder Birgitta Söderström som har gått i pension. Malingsbo rehabcenter har anställt alkohol- och drogterapeuten Robert Waaranperä.

### Ändring i begravningslagen

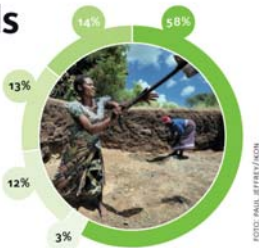
Från och med den 1 maj 2012 gäller nya regler för gravsättning/kremering. Ändringen i 5 kap. 10§ begravningslagen (1990:1144) innebär att en avliden ska gravsättas eller kremeras snarast möjligt och senast en månad efter dödsfallet. Tidigare gällde att gravsättning eller kremering skulle ske inom två månader efter dödsfallet.

### 38 miljoner i fastekampanjen

37 919 683 kronor samlades in under vårens fastekampanj, meddelar Claes Anckarman som är projektledare för Svenska kyrkans fastekampanj som återkommer varje år under fastetiden före påsk.

#### Så här används din gåva

- Utvecklingssamarbete och kyrkosamverkan
- Information och påverkan
- Katastrofinsatser
- Insamling
- Administration



### Vems är gravplatsen?

En så kallad gravägare har en rad rättigheter. Han eller hon bestämmer vilka som får gravsättas på gravplatsen, hur stenen ska se ut etc. Nu behöver vi din hjälp att finna en gravägare. I våra register saknas nämligen uppgifter om ägare till en rad gravplatser på kyrkogårdarna i Västanfors och Västervåla. Vi har märkt ut dessa gravplatser med en särskild skylt för att underlätta. Ta en promenad på kyrkogården och se om även du har outnyttjade rättigheter!

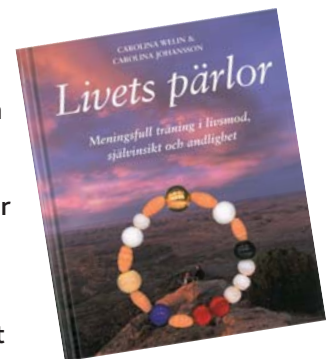


Foto: Johnny Pesola

Ring oss på tel 434 52 om du kan lämna upplysningar om de gravplatser som saknar uppgift om ägare. Det går också bra att skriva till Åsa Strandberg Kyrkogårdsexpeditionen Box 2012, 737 02 Fagersta mejl: asa.strandberg@svenskakyrkan.se

### Livets pärlor

Martin Lönnebos älskade radband Frälsarkransen har en pärla för varje del av livet. Den är ett redskap för reflektion, meditation och bön. Boken Livets pärlor berättar om pärlornas olika innebörd och påminner om det som är viktigt i tillvaron. En inspirerande bok som kan bli ditt stöd i vardagen. Frälsarkransen och boken Livets pärlor finns att köpa på Lindgården, eller beställ direkt på [www.verbum.se](http://www.verbum.se)



# MITT i LIVET

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

[WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/VASTANFORS](http://WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/VASTANFORS)

**Svenska kyrkan**   
VÄSTANFORS VÄSTERVÅLA

# Musik i Sommarkväll

- 12 juni** Kyrkokören
- 19 juni** Gunnar Klum, baryton  
Mats Jansson, piano
- 26 juni** Dag Westling, sång, gitarr,  
five string banjo och tin whistle  
(irländsk och skotsk folkmusik)
- 3 juli** Emily McEwan, sång  
Kjell Fernström, piano
- 10 juli** Bergslagens kammarsymfoniker  
dirigent: Marit Strindlund
- 17 juli** Duo Ke Mele Nani:  
Mia Lai-Carlson, violin  
Jonas Carlson, cello och piano
- 24 juli** BTQ: Boel Adler, sång  
Susanne Carlström, bas och sång  
Mattias Lilliehorn, piano och sång
- 31 juli** Anders Ellman, flygelhorn  
Harri Ihanus, gitarr  
Robert Erlandsson, bas  
Kristian Fredmark, trummor
- 7 augusti** Vokalensemblen Gränslösa



Foto: Lennart Wallnor

Läs mer på hemsidan: [www.svenskakyrkan.se/vastanfors](http://www.svenskakyrkan.se/vastanfors)

## Västerståla kyrka tisdagar kl 19