

MITT i LIVET

Västanfors Västervåla församlings tidning

nr 3/2011

**Det
goda
livet**



Livets goda ögonblick

Vad är det som kännetecknar "Livets goda"? Svaret på den frågan är nog i högsta grad beroende på vem man frågar eftersom ju smaken som bekant är delad. Till exempel tycker en del att det roligaste som finns är att resa och se nya saker och platser varje gång. Andra kanske väljer att ställa sin husvagn vid Eskilns camping och aldrig åka någon annanstans än dit. Samma sak är det med årstiderna. De flesta föredrar sommaren men själv håller jag nog vintern högre. Det beror på flera saker, t ex bandy som är det roligaste att se på. En match där Västanfors ligger under med 1-4 i halvtid men sen vinner med 5-4. Då är livet gott att leva och man cyklar hem med ett leende och frun hör redan när man öppnar ytterdörren att "Fläkten" vunnit.

Under sommaren gladde oss jag och frugan med att plocka s.k trimkontroller med våra cyklar. Tillsammans letade vi reda på alla 30 kontrollerna i fagerstaområdet, närmare bestämt vid Jättesåsarna med omnejd. Det går till så att man med hjälp av karta där kontrollerna är inritade, letar rätt på dem cyklades. När man funnit en så skriver man in dess kontrollbokstav på ett kontrollpapper som följer med trimpaketet. När man hittat alla kontroller skickar man in kontrollpappret och har man turen med sig vinner man ett pris vid en senare utlottning. Det är ett härligt ögonblick när man hittar en kontroll precis där man tänkt att den ska vara. I år tog jag även

en omgång med trimkontroller i Norberg. Det var ännu roligare för där fanns stigar och vägar jag aldrig färdats på tidigare.

En annan höjdpunkt är att ta ett svalkande dopp i en härlig badsjö. Många väljer att bege sig till samma ställe år efter år eller också har man kanske rent av en egen pool på tomten. En bekant till mig bestämde att den här sommaren skulle han och familjen undersöka vad Fagersta med omnejd har att erbjuda när det gäller bad. Ingen av dem är fagerstafödd så de kände att det var delvis otrampad mark eller rättare sagt osimrad sjö de skulle ge sig i kast med. Många var de badupplevelser i "nya" sjöar som de fick stifta bekantskap med.

Att sen på hösten ta itu med kräftfisket är en annan av årets absoluta höjdpunkter för mig. Det innehåller många roliga moment vilka kan beskrivas som "före – under – efter". Det börjar med alla förberedelser vilket innebär anskaffning av braxen, kontroll av burar och flöten, ficklampa m.m. Sen är det själva fisket där upptagningen är lika spännande varje gång man landar en bur i båten. Ska det rassla i den för att den är full av kräftor eller kommer den att vara mer eller mindre tom? Sen har vi kokningen. Visserligen har jag ett recept som jag använder varje år men man vill ändå smaka sig fram på lagen så det blir exakt rätt balans mellan salt, socker, dill och den lilla touchen av öl. Detta om något är

ett hantverk. Det som är allra mest "efter" är ju naturligtvis själva ätandet och smaskandet med allt vad det innebär.

En annan sak som tillhör livets goda är att resa och uppleva nya saker. Fast där måste jag säga att jag är lite kluven för å ena sidan är jag återvändare och å andra sidan är jag stigfinnare. Frugan och jag åker till Grekland om inte varje år så nästan i alla fall. Vi har varit på flera ställen i Grekland men senaste åtta gångerna (!) har vi åkt till Lefkas. Det har nästan blivit som ett andra hem kan man säga men vi längtar lika mycket dit varje gång vi åker i alla fall.

Sen tycker vi även om att besöka olika städer på s.k long-weekend under 4-5 dagar med ett par goda vänner. Där är det verkligen mycket "före – under – efter". Vi förbereder oss alltid noga så vi vet precis vad som finns att se och vad vi vill se. Vi kollar upp kommunikationer, matställen mm. Ofta köper vi en guidebok som är till stor nytta. Av de platser vi besökt är Barcelona min absoluta favorit dit jag hoppas komma tillbaka en gång. Själva staden är så fantastisk med sin arkitektur, maten så otroligt god (tapas) och människorna alltid vänliga. När vi sen är hemma har vi hundratals bilder att titta på.

Till sist, man får inte glömma allt det goda man kan stoppa i sig. Där är smaken verkligen olika. Det som

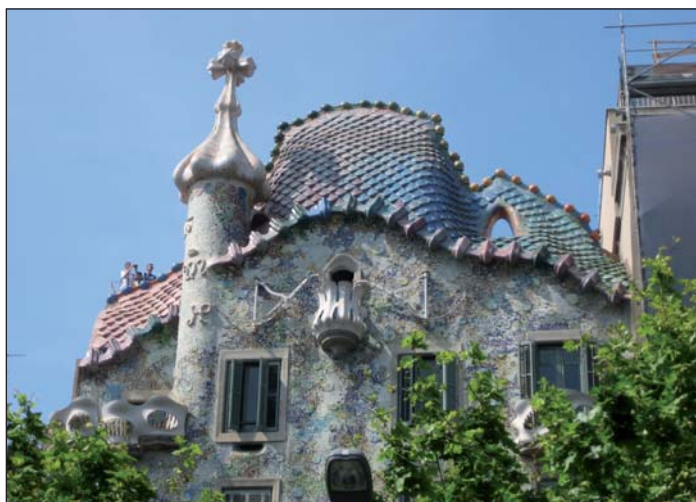
åtminstone för mig kännetecknar något som är riktigt smaskigt är att det är svårt att sluta äta det när man väl börjat. Från min barndom minns jag den slogan som stod på Cloettas Plopp: "Har man börjat äta Plopp är det svårt att sätta stopp". För så är det, har man väl börjat äta det godaste som finns är det svårt att sluta. Håll upp en påse ostkrokar i en skål och försök att få den att räcka en hel kväll. Det är omöjligt, åtminstone för mig. Jag äter tills skålen är tom och händerna är alldeles gula. Samma sak om jag köper en Marabou Helnöt. Det går inte att bara ta en ruta eller en rad. Nej, hela chokladkakan åker in i munnen på om inte ett ögonblick så inte tar det lång tid. Vissa kallar detta frosseri. Jag kallar det för "Livets goda ögonblick".

**Text och foto:
Staffan Riddersporre**



Badplats vid sjön Aspen

Fantastisk arkitektur i Barcelona



Goda kräftor



Tipspromenaden ger motion och gemenskap

Tipspromenaden runt Eskiln är välbesökt och uppskattad av många fagerstabor. Varje tisdag strömmar flera hundra personer till motionsspåret vid Eskilns camping för att svara på klu-riga tipsfrågor, motionera och träffa vänner och bekanta.



Sune Hartman är en av de aktiva i Korpens lokalavdelning i Fagersta. Han har varit med och jobbat med tipspromenaden i mer än trettio år, och han tänker inte sluta ännu. Tillsammans med en grupp på sju-åtta personer förbereder han det praktiska inför tipspromenaden varje vecka och finns på plats och jobbar för att arrangemanget ska flyta på bra.

Sune sätter upp tipsfrågorna

En solig augustikväll följer jag med Sune Hartman runt motionsspåret när han sätter upp kvällens tipsfrågor. Sommaren går mot sitt slut men engagemanget kring tipspromenaden runt Eskiln avtar inte ännu på några veckor. Denna säsong är det Anita Sandberg och Kent Eriksson som har förberett alla frågor, som handlar om allt mellan himmel och jord. Av många fötters trampande gör stigen en liten sväng in mot varje stolpe där frågorna ska sitta.

– Man har nött här några gånger, småskrattar Sune, som har uppgiften att sätta upp och ta ned tipsfrågorna varje vecka. Jag har räknat ut att jag har gått ungefär sju mil runt det här spåret bara i år.

Sune, som nyligen fyllde 70 år, är vältränad eftersom han spelar både fotboll och innebandy flera dagar i veckan.

– Man måste hålla igång, säger han, jag är ju bara 70.

Många uppskattar aktiviteten

Det är ofta runt 500 personer som deltar i tipspromenaden varje vecka, sjutton tisdagar om året från maj till september.

– Förra veckan hängde regnet i luften och då kom det bara 252 personer, berättar Sune, men rekordet ligger på 820 deltagare. Folk är glada för att vi håller på med det här. På vårkanten ringer folk och frågar när det ska börja för säsongen. Folk träffas här och får prata med varandra. Både unga och gamla kan vara med.

Deltagarna kommer tidigt

Redan före halv sex börjar deltagarna komma, fast den officiella starttiden inte är förrän klockan sex. Vid starten finns Ulla Lindman och Kent Eriksson som tar emot startavgiften på fem kronor och delar ut tiplappar. Roland Eriksson är den ständige lottförsäljaren och vid målet står ”rättarna” Bosse Jacobsson och Tomas Ulfborg beredda med rättningsmal-larna som Sune har förberett. Även Sune hjälper till att rätta tiplappar när många deltagare kommer i mål samtidigt. Det kan bli jäktigt när det är mycket folk.

Fram till klockan halv åtta får man starta och strax efter åtta är det lottdragning. Ur den stora trä-lådan dras ett antal av deltagarnas tiplappar (beroende på hur många som har deltagit) och några deltagare varje gång vinner en handduk. Det går bra att kvittera ut sin vinst vid ett senare tillfälle om man inte har möjlighet att stanna kvar under lottdragningen. Namnen på vinnarna publiceras också i Fagerstaposten varje fredag. Sunes fru Kristine hjälper till med att skriva in tipsvinnarnas namn i datorn och skicka till tidningen.

Trevlig stämning vid starten

Stämningen vid starten är trevlig och lättsam. Utöver de praktiska sysslorna har funktionärerna den viktiga uppgiften att prata med folk. Många är stamgäster och deltar i tipspromenaden så gott som varje vecka.

– Alltid är det någon man käftar med där borta, säger Sune med en underfundig min. En del har synpunkter på frågorna och tycker att de är för svåra. Andra skojar man med i största allmänhet.

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**



En av Sune Hartmans uppgifter är att sätta upp och ta ned tipsfrågorna.



Tomas Greijer ler glatt i solskenet.
– Det är fint väder och trevligt att träffa folk. Jag brukar vara med ungefär varannan vecka om det är skapligt väder och om det inte är något annat på gång, säger han.



Bert Sundberg köper lotter av Roland Eriksson.
– Min fru och jag brukar gå tillsammans med två kompisar. Vi tar det väldigt piano och stannar och fikar efter halva vägen, berättar han.



Birgit Myckelberg, tillsammans med Jessica Myckelberg och Rebecka Hallin tycker att det är skönt med en promenad och roligt att svara på frågor, även om de är svåra ibland.



Öystein Solheim ser tipspromenaden som en social verksamhet.
– Det är roligt att träffa folk och så är det lite motion. Jag kommer hit varje vecka om vädret inte är för dåligt.



Ulla Lindman och Kent Eriksson står i startkuren.



Magnus och Sebastian Strömberg och Minnea Pudas ska just starta.
– Det är skönt att komma ut och så är det ju lite tävling också med vinstdragning. Jag har gått det här tidigare, men det här är första gången i år, säger Magnus. Det här är ett bra arrangemang som Korpen ordnar. Sebastian tycker också att det är roligt att vara med, och självklart är hunden Nipsu med.

Fakta om Korpen

Korpen är ett riksförbund som är uppbyggt av hundratals lokala föreningar med egna styrelser och egen verksamhet. I över 100 år har korpidrotten engagerat miljoner människor i konsten att ta hand om sig själva och må bra. De första Korpsklubbarna bildades redan 1912. På arbetsplatserna bildade personalgrupper och yrkeskårer egna korporationsidrottsföreningar. Det började i yrkesgrupper med fysiskt krävande arbeten och spreds snart även till andra.

Lena Carsall njuter av livet som pensionär

Lena var lite rädd i början för att jag inte skulle trivas med tillvaron som pensionär, eftersom jag varit något av en arbetsnarkoman tidigare, men det har inte varit några som helst problem att fylla dagarna, säger hon. Det gäller att våga släppa taget och vara lite spontan och göra det man känner för. Jag har jobbat sen jag var 19 år och nu ser jag det som en ynnest att få njuta ordentligt.

Trivs med olika yrkesroller

Lena har bytt jobb flera gånger under sitt liv och har alltid trivts väldigt bra i sina olika yrkesroller. Innan hon öppnade kafé Englaro för elva år sedan arbetade hon som butikschef på Skultuna mäsingsbruk och det förde med sig många kontakter i bussresebranschen som hon hade stor nytta av när hon startade kafét. Hon sökte egentligen en sommarstuga, men när hon hittade villan i Ängelsberg bestämde hon sig för att flytta från Västerås till det stora vackra huset. Där bodde hon ensam i många år och hon insåg att huset förde med sig möjligheter. Så hon startade kafé Englaro i en vacker och hemtrevlig miljö och profilerade sig med hembakat bröd, vilket blev mycket uppskattat.

Hon träffade sin nuvarande sambo på kafét. Han kom dit tillsammans med ett gäng motorcykelåkare. Lena och Jan-Gunnar fann varandra och något senare flyttade han in.

– Jan-Gunnar har hjälpt till mycket med kafét, berättar Lena. Annars är det ett dygnet runt-jobb att vara en liten egen företagare. Jag gick upp halv fem på morgnarna eftersom jag bakade allt bröd själv, och efter stängningsdags var det tid för städning och bokföring. Kafét var öppet sex dagar i veckan och på måndagarna skötte Lena tvätt och mangling.

Tar dagen som den kommer

Lena trivdes mycket bra med kafé-jobbet och är jätteglad för alla glada människor som hon har träffat. Nu njuter hon av att kunna ta dagen som den kommer. Lena och Jan-Gunnar tar det lugnt på morgonen. De brukar gå upp vid halv åtta och ta en ordentlig morgonpromenad. Vid frukosten läser de morgontidningen och diskuterar gärna aktuella händelser och ämnen.

– På något sätt handlar det om att grunda sig i sin vardag och njuta av den, och det kräver ett visst mått av självkännedom, menar Lena.

Första året som pensionär har gått fort upplever Lena. Hon harunnat sig att vara ganska lat när det gäller att engagera sig i föreningar och bygdens aktiviteter. Men för Lena innebär det goda livet inte i första hand att sätta sig ned och luta sig tillbaka, utan att kunna välja vad hon vill göra. Under sommaren har hon umgåtts mer med vänner än hon har kunnat göra tidigare. Barn och barnbarn har också fått mer tid och plats. Det har också blivit tid för att plocka bär och koka saft och sylt, som hon gärna ger bort till barnen och till vännerna.

Smultronställen i närheten

– Under hela sommaren har vänner och bekanta kommit och gått, berättar Lena, som har passat på att visa dem några av de smultronställen som finns i vår trakt. Det goda kan finnas alldeles runt knuten, menar hon. Det gäller att se möjligheterna i närheten, till exempel i den egna trädgården och den närmaste sjön, eller att ta tåget till Stadsbiblioteket i Västerås och lyssna på ett intressant föredrag. Den egna bryggbåten med en liten elmotor, grill och parasoll har de använt flitigt denna soliga sommar, både tillsammans med vänner och på tu man hand.

Lena Carsall hade bestämt sig redan tidigare att när hon blev pensionär skulle hon stänga kafé Englaro. Och så blev det. Den 29 september 2010 fyllde hon 65, och den 1 oktober stängde hon kafét.

Lena har också besökt ett antal kaféer på olika platser, och musik-evenemang. Bland annat lyfter hon gärna fram sommarens konserter i Västervåla kyrka som ett guldorn.

– Det behöver inte vara så märkvärdigt och långt bort. Det behöver inte vara Opera på skäret för att det ska vara bra. Musik i sommarkväll ger både en profan och en sakral upplevelse, tycker Lena. Dessutom är det alldeles gratis.

Började åka motorcykel

När hon var 60 började Lena åka motorcykel. Hon kör inte själv, men åker gärna bakpå. Tillsammans har Jan-Gunnar och Lena åkt Europa runt på motorcykel.

– Det handlar om att fånga tillfället i flykten. Bara friheten att kunna ta vara på de dagar då det är fint väder, och åka ut tillsammans med Jan-Gunnar på motorcykeln eller göra någon annan spontan utflykt är värdefull. Man upplever så mycket när man åker hoj; lukter, vyer och värmeväxlingar. Även regn så det gäller att ha riktiga kläder, säger Lena.

Jan-Gunnar och Lena tycker om att resa. Under hösten gör de en sex veckor lång resa till Italien.

De har hyrt ett hus i Toscana där de ska tillbringa en månad. De bilar och tar god tid på sig både på vägen dit och på resan hem. Förra hösten hyrde de en lägenhet i Las Palmas under några veckor. En av höjdpunkterna under en resa till Indien var när de red kamel i öknen i tre dagar och övernattade i tält. Under resorna provar de gärna den inhemska maten. Lena uppskattade inte den indiska maten särskilt mycket, men hon ser fram emot det italienska kökets läckerheter.

Skriver dagbok under resorna

Under sina resor skriver Lena dagbok, och det händer att de tar fram dagboken någon kväll och läser,

skrattar och minns. Det är ett bra sätt att förlänga upplevelsen av resan.

– Man blir ödmjuk när man reser mycket, säger Lena. Jag tackar Gud för att vi har det så bra här i Sverige. Alla har inte tillgång till frisk luft och rent vatten i sjön som vi.

– Att våga vara nyfiken, det är det som berikar livet, säger Lena. Jag är så tacksam för att vi får ha hälsan och att vi delar lusten till nya upplevelser.



**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**

Det goda livet...

När jag funderar och fantiserar kring uttrycket ”Det goda livet” så upptäcker jag att tankarna hellre bär iväg mot la dolce vita, ”det ljuva livet”. Jag tänker på champagne, snittar, lyx och flärd. Där i bakgrunden badar Anita Ekberg i nån fontän i Rom. Lite lyxig dekadens sådär, inte en falukorvsmiddag eller tvätthög i sikte. Det vore nåt!

Men så kommer jag ihåg att jag ska skriva om ”Det goda livet” och frågan om hur kristen tro kan bidra till just detta. Och då spricker fantasibubblan! I stället lägger sig ”Den kyrkliga traditionen” som en blöt filt över axlarna. Nej visst nej, när man är troende bör man inte ha roligt. Det mesta som hör det ljuva livet till är ju syndigt! I alla fall fick generationen före min höra det av sin gamla konfirmationspräst. Dans, rock’n roll och kortspel – för att inte tala om rusdrycker och sexuella utsvävningar! Dessa Satans frestelser! Akta er!

Ja, kyrkan har genom åren lagt band på människors lust till livet och man har använt hotet om Guds straff och den eviga elden som verktyg för att hålla människor på mattan. I det gamla enhetssamhället där kyrka och statsmakt gick hand i hand så var detta något mycket praktiskt. Människor som inte vågar kritisera och ifrågasätta, som lever sina liv i tukt och förmaning är ju förhållandevis enkla att handskas med.

Många föreställningar om det onda, syndiga livet hänger kvar. Det händer att jag får häpna frågor om jag någon gång syns dricka vin på lokal – jag som jobbar i kyrkan? Är det verkligen tillåtet? Tonåringarna vi möter i konfirmationsundervisningen har föreställningar kring kyrka, synd och förbud som hör hemma i 1800-talet. Det är uppenbarligen svårt att förändra idéstrukturer.

Men låt oss göra ett försök. Idag när vi i kyrkan talar om synd så utgår vi oftast från det grekiska begreppet *hamartia*. Det är väl använt i bibliska texter som handlar om mänsklig synd och skuld.

Ordagrant betyder det ”att missa målet”. Begreppet *hamartia* kan förstås utifrån berättelsen om skapelsen och syndafallet. Ni kan berättelsen om Adam och Eva i Edens lustgård, där människan lever i harmonisk gemenskap med Gud, varandra och hela skapelsen. Allt var frid och fröjd i ordens allra vackraste bemärkelser. Målet som ska uppfyllas är alltså den goda gemenskapen med Gud, med varandra och med vår planet. Allt som hindrar den goda gemenskapen är att betrakta som synd. Alltså borde dans och kortspel härmed upphöra att vara syndigt, liksom bra musik, alkoholhaltiga drycker och sex. I alla fall så länge dessa inte hotar vår relation till Gud, våra närmaste eller vår miljö.

När jag ska berätta för våra konfirmander om relationen mellan oss människor och Gud brukar jag använda mig av bilden av ett litet frö. Ett gudsfrö, som var och en av oss bär i sitt hjärta, ända från den stunden vi blev till. Det är ett frö som aldrig kan tas ifrån oss, det kan aldrig dö eller förstöras, det är okränkbart, precis som vårt människovärde. När vi är små får fröet näring av goda omsorger från vuxna, fröet gror och spirar när vi får våra behov av trygghet och kärlek tillgodosedda. Växer vi upp under knappa förhållanden bygger vi istället murar och staket runt fröet för att skydda oss själva.

Vår uppgift och vårt ansvar senare i livet är att värna detta gudsfrö. Att ta hand om det. Vi ska få det att växa, mogna och bära frukt. Vi ska omge oss med människor som är utrustade med en rejäl vattenkanna och bra näringslösning. Vi ska unna oss livets goda och bejaka den lust till livet som är gudsfröets sprängkraft. Om vi vågar känna tillit till det gudomliga frö som är planterat i ditt hjärta och mitt, så ser vi också det gudomliga hos varandra. Det är då kristen tro blir ett förhållningssätt för livet. Det goda livet.

Katarina Frisk
teol. stud

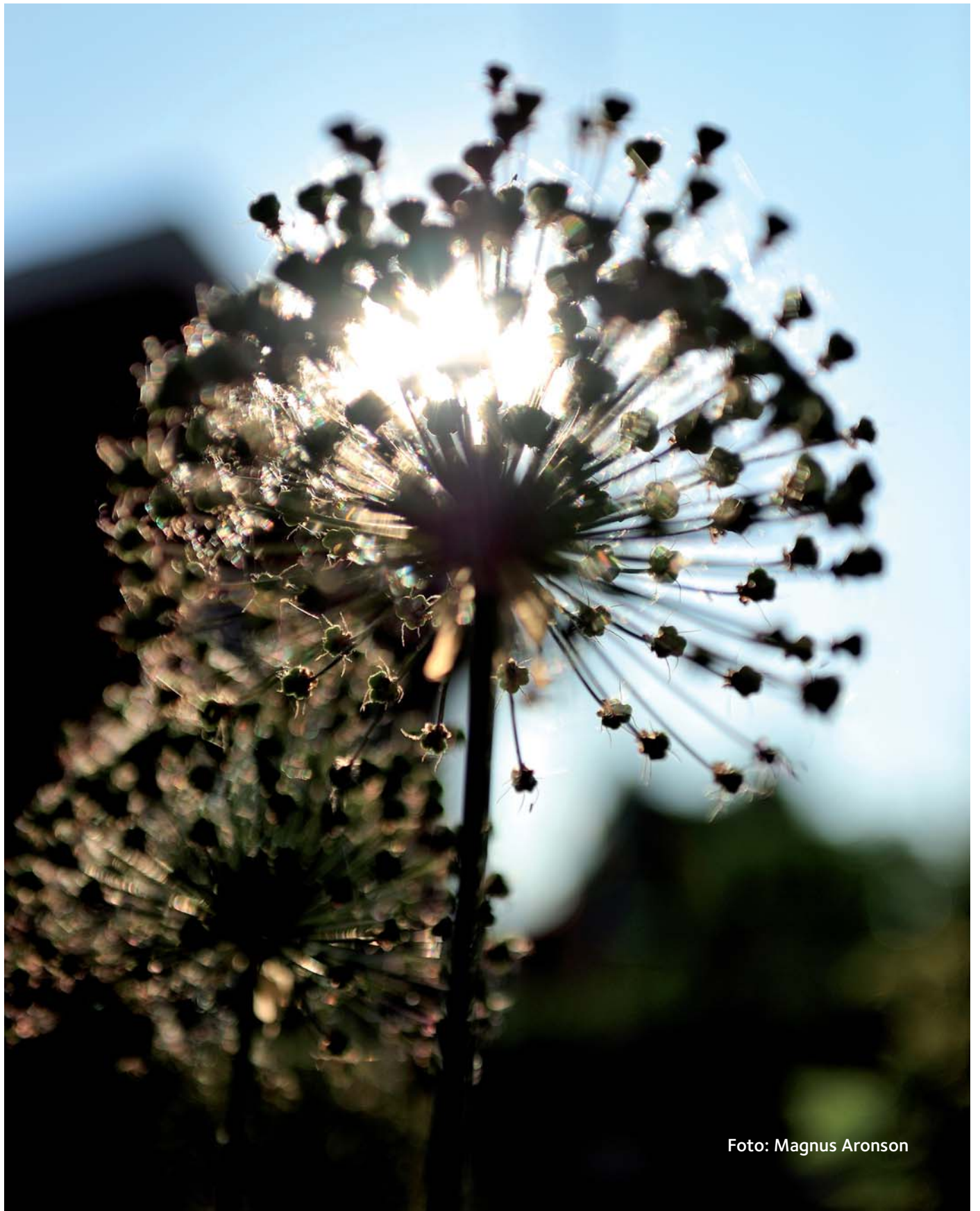


Foto: Magnus Aronson

Tiden i Malingsbo ger vägledning

Johan* har tillbringat två av sina fyra behandlingsveckor på Malingsbo rehabcenter när jag träffar honom efter lunchen strax före ett pass i drama. Han beskriver sin behandling som en vägledning i att hantera det kommande vardagslivet.

– Den första tiden känner man hur sömnen kommer tillbaka och hur kroppen börjar komma ifatt. Första veckan var lite orolig men sen ser man mer sammanhang i det som presenteras. Jag var fruktansvärt nervös när jag kom hit men gruppen av klienter har en fantastisk gemenskap och de tog emot mig på ett bra sätt, säger han.

Fick snabb hjälp

Johan berättar att han själv sökte hjälp från sitt beroende. En kväll förstod han att något måste ske, och nästa morgon tog han kontakt med sin chef och fick genast respons. Klockan halv åtta på morgonen pratade han med sin chef, och klockan halv tolv samma dag anlände han till Malingsbo rehabcenter.

– Jag vill inte missbruka längre. Jag orkar inte längre. Jag vill leva ett bra liv med familj och vänner. Ingen av oss som är här vill vara missbrukare.

Stor kunskap hos personalen

Johan tycker att personalen, både husmor, behandlingsassistenter och terapeuter, tar emot klienterna med stor empati och kunskap. – Det här är ingen behandlingsfabrik, eftersom syftet med verksamheten inte är kommersiellt. Det

finns en stor vilja att göra människor nyktra och drogfria, upplever han. Det är en fantastisk miljö här som inspirerar till eftertanke och utveckling, och personalen är mycket kompetent.

Även anhöriga får kunskap

Varje söndag är det anhörigdagar på gården då klienternas anhöriga får komma och hälsa på. Då får de en inblick i behandlingen och kunskap om sjukdomen alkoholism.

– Jag har en stor familj och alla var här i söndags, berättar Johan. Efter det känns det att även min familj har fått kunskap om sjukdomen.

Johan upplever att han i behandlingen på Malingsbo får bra hjälp med beteendet mot anhöriga och arbetskamrater, eftersom man pratar mycket om det.

Gruppen är viktig

Utöver lektioner och samtal med terapeuter lämnas en hel del tid till gruppen som stärker varandra. Det har ett både pedagogiskt och terapeutiskt syfte, anser Johan.

– Vi pratar, skrattar och gråter tillsammans. Jag känner de här människorna bättre efter två veckor än mina arbetskamrater som jag jobbat tillsammans med under flera år. Gruppen bär mig fram varje dag.

Gruppen åker med någon behand-

lingsassistent på möten för Anonyma Alkoholister nästa varje dag. AA-möten finns på olika orter i trakten till exempel i Fagersta, Köping och Ludvika.

Inte rädd att komma hem

Redan nu förstår Johan rent intellektuellt att om han följer de råd han får under behandlingstiden i Malingsbo, så kommer det att gå bra. Sen måste den insikten landa i magen och hjärtat också. Han kommer att gå regelbundet på AA-möten och han är övertygad om att det så småningom kommer att sjunka in. Johan är inte rädd för att komma hem när behandlingstiden på Malingsbo är slut.

– Jag har fått redskapen och jag känner till målet. Jag vet hur jag ska göra, resten är upp till mig. Målet är för mig att leva ett lyckligt liv i samklang med andra människor. Det goda livet innehåller en stor del självrespekt i stället för självömkan, skam och skuld som jag har haft med mig under lång tid, säger Johan.

**Johan heter egentligen något annat.*

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**



Fakta om Malingsbo Rehabcenter AB

Malingsbo rehabcenter är ett behandlingshem för personer i arbetslivet med missbruksproblem. 90 % av samhällets missbrukare har fortfarande sin anställning kvar. Behandlingen sker utifrån 12-stegsfilosofin och målsättningen är total drogfrihet, och därmed förhöjd livskvalité för både klienter och anhöriga. På behandlingshemmet i Malingsbo blandas utbildning, internat och öppenvård. Behandlingstidens längd och utformning bestäms i samråd mellan Malingsbo, klienten och dennes arbetsgivare. Vanligtvis är behandlingen utformad så att personen bor på Malingsbo rehab under fyra veckors primärbehandling. Malingsbo rehabcenter erbjuder även kortprogram och kurser.

Eftervård

Efterbehandlingen planeras individuellt, och sker vanligtvis en heldag i månaden under elva månaders tid. Här startar en ny process där klienten ofta blir medveten om att hans problem numera inte

består i att avstå från alkohol utan snarare bristande kunskaper i att leva nykter. För de klienter som haft en nykter livsstil är vägen tillbaka kortare än för dem som aldrig levt ett sådant liv.

Familjen deltar från början

Redan första veckan involveras familjen/anhöriga i behandlingen med ett besök på Malingsbo rehabcenter. Ofta har de anhöriga under lång tid försökt hantera ett till synes olösligt problem, och hur ogärna de än vill det, så har de blivit en del av problemet. Anhörigprogrammet på Malingsbo rehabcenter är menat att vara startskottet till att ta hand om sig själv och att stötta klienten i ett drogfritt liv.

Kontaktuppgifter

Tommy Elmertoft, vd tel 0240- 351 51

Läs mer på hemsidan www.malingsborehabcenter.se där du också kan testa dig själv med hjälp av en screening-test

Malingsbo rehabcenter AB drivs av Västanfors Västervåla församling.

Kosten är en viktig ingrediens i behandlingen

Stämningen vid lunchbordet är lättsam och uppsluppen när klienterna på Malingsbo rehabcenter har tagit mat i köket. Husmor Mimmi Lagerman får som vanligt beröm för den goda maten. Just idag serveras stekt fläsk och löksås, potatis (för den som vill), grönsaker och olika röror.

LCHF-kosten ingår sedan ett par år tillbaka som en del i behandlingen på Malingsbo. Husmor Mimmi förklarar att LCHF-kosten innehåller lite kolhydrater och mycket fett. När man undviker kolhydrater måste man tillsätta fett. Det räcker inte med att bara äta grönsallad för att kroppen ska må bra. När Mimmi lagar mat på Malingsbo använder hon bara naturliga råvaror, och undviker varor med mycket kolhydrater, till exempel pasta, ris och potatis. Den goda löksåsen var till exempel kokt på grädde utan mjölredning. Mimmi använder inte längre buljong, men har lärt sig hur man får god smak på såser och soppor ändå. Hon gör ofta egen majonnäs som står framme som ett tillbehör till lunchen. Till frukost serveras ägg och bacon, även grovt bröd men aldrig vitt bröd. Socker förekommer inte i maten, men står framme vid kaffet för den som vill ha det.

– Jag har tagit med mig de här matvanorna hem för det är så gott, säger Mimmi. Det är inte dyrt och svårt att laga LCHF-kost, men i början måste man tänka sig för lite extra. Det finns fantastiska råvaror som man kan använda till väldigt mycket.

Flera av klienterna har också för avsikt att fortsätta med LCHF-kosten när de kommer tillbaka

Mimmi Lagerman är husmor på Malingsbo rehabcenter.



hem efter sin behandling på Malingsbo.

– En del av dem som är beroende av alkohol eller andra droger har också ett sockerberoende, berättar vd Tommy Elmertoft. Det kan betyda att de får ett större problem med sockerberoendet när de slutar dricka. Man kan faktiskt kicka på socker. Andra kan utveckla ett sockerberoende när de slutar med till exempel alkohol.

För sockerkänsliga personer kan socker i alla former, raffinerat vitt mjöl och pasta vara lika beroendeframkallande som kokain eller heroin. Människor är olika på många sätt, även biokemiskt och därför är det olika viktigt för olika personer vad och hur de äter. För en person som nyligen har blivit medveten om farorna med sin alkoholkonsumtion kan sockerberoendet lätt smyga sig på om personen inte har den kunskapen, förklarar Tommy.

På Malingsbo har man ännu inte tagit steget fullt ut med LCHF-kosten, men man vill vägleda klienterna så att de kan skaffa sig goda kostvanor.

– Vi ska vägleda klienterna och erbjuda alternativet kolhydratfri

kost, sen är det upp till var och en att avgöra om man vill följa det fullt ut, eller om man väljer att bara äta en mindre mängd kolhydrater, säger han.

Ylwa Johansen, som arbetar som drogterapeut på Malingsbo rehabcenter, har nyligen avslutat en kostrådgivarutbildning som bland annat innebär att hon vid behov kan göra individuella kostplaner.

– Vi rekommenderar våra klienter att se över sin kost, och om de vill ha hjälp med det så har vi den kompetensen, berättar Tommy.

Fakta om LCHF-kost

LCHF står för Low Carb High Fat och grunderna är enkla. Undvik socker och stärkelserik mat som exempelvis bröd, pasta, ris och potatis. Ät dig i stället mätt på kött, fisk, ägg, ovanjordgrönsaker och naturligt fett (tex smör). Genom att undvika socker och kolhydratrik mat får blodet en lägre blodsockerhalt, vilket ger lägre insulinvärden och en ökad fettförbränning.

Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson

Musik på bryggan



En vacker sommarkväll vid vatten och en god bit mat. Lägg till medryckande musik framförd av ett gäng säkra musiker som har roligt tillsammans när de spelar. Kan det bli bättre?



Skinner Mountain Boys gästade Musik på bryggan vid Lindgården den 18 augusti. Över 100 personer var där för att höra svenska mästarna i bluegrass och njuta av den vackra sommarkvällen. Några regnstänk skrämde inte publiken, som troget satt kvar i slänten ned mot vattnet bakom Lindgården. Bandet från Skinnskatteberg bjöd på stämningsfulla ballader, gospel och fartfyllda countrylåtar i en lagom blandning. De gav också prov på stämsång och proffsiga instrumentalsolon. Och när solen tittade fram igen och spred ett vackert guldglutigt ljus över scenen fick vi ta emot Guds välsignelse av prästen Unni Wiig Sandberg.



**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**



Det goda livet är musik och hästar

Susanne Bågenfelt är kyrkomusiker och häst-älskare. Under hela sitt liv har hon hållit på med musik och hästar.

Hon ville bli veterinär men blev i stället kyrkomusiker. Eftersom Susanne redan som tioåring hade en stark röst och kunde läsa noter tyckte hennes pianofröken, som också var församlingens kantor, att Susanne skulle vara med i kyrkokören. Några år senare fick hon rycka in och spela i en gudstjänst när kantorn hade blivit hastigt sjuk.

– Jag hade aldrig spelat på stora orgeln i kyrkan innan, men på något sätt gick det. Jag minns att jag spelade psalm nummer 16, berättar hon.

Även veckan efter spelade Susanne i gudstjänsten. Hon tog kantorsexamen när hon var 17, och har haft tjänst som kantor sedan hon var 18 år. Under åren har hon jobbat i flera församlingar i Eskilstuna, och senast som kyrkomusiker i Skinnskatteberg. Under 12 år arbetade hon som musiklärare på Centralskolan i Skinnskatteberg och ledde samtidigt kyrkokören i Hed. Susanne har också varit ledare för Oratoriekören i Ludvika i fyra år och Kyrkokören i Grangärde i fyra år.

Arbetar som kyrkomusiker

Sedan ett år tillbaka är Susanne kyrkomusiker i Västanfors Västervåla församling. Hon spelar bland

annat på gudstjänster, dop, vigslar och begravningar och är ledare för församlingens barnkör, Kyrkokören och gospelkören Voices of Joy. Att vara kyrkomusiker i just den här församlingen är speciellt, tycker Susanne.

– Sinnelaget som råder i den här församlingen är unikt. Bredden finns inte någon annanstans. Det är stimulerande både för oss som jobbar här och för församlingsbor. Arbetslaget är tajt och det är högt i tak. Det är en bra arbetsplats med gott samarbete där folk ställer upp för varandra. Och när vi ringer i våra kyrkklockor så kommer det folk. Det är roligt att så många vill ta del av vårt musikutbud.

Musicerar på fritiden

Det har alltid musicerats i Susannes familj och hon håller på med musik i olika sammanhang även på fritiden. Sånggruppen Holybop Themers med åtta sångglada tjejer är ett exempel.

– Jag är gift med en riksspelman och vi har många musikvänner. Jag spelar ganska lite boogie woogie i min tjänst så det gäller att få utlopp för de där konstiga böjelserna i andra sammanhang, säger hon och skrattar.

Kontakter inom musikvärlden är värdefulla även i församlingssammanhang, till exempel vid konserter i kyrkan och musik på Lindgårdens brygga. Susanne anlitas också som solist och har kurser i folkmusik och kulning.

Kulturskribent och recensent

Under hela 90-talet hade Susanne extraknäck som kulturjournalist, och det tyckte hon var väldigt roligt. Hon hade privilegiet att bevista konserter med både seriös musik, rock och pop och mycket jazz.

– Att få gå på konsert och få betalt för att ha synpunkter på deras musik är inte alls fel, tycker Susanne. Att komma ut på konsert är ett sådant där litet smultron som bidrar till det goda livet.

Susanne är djurmänniska

Susanne bor tillsammans med sin man och en tonårsdotter på en gård utanför Skinnskatteberg där de har fyra islandshästar. Susanne och Stefan har också två vuxna döttrar var från tidigare relationer. Intresset för hästar har följt Susanne genom livet. I unga år tränade och tävlade hon andras hästar, eftersom hon inte hade råd att ha egen häst. På senare tid har det blivit så att hon har tagit emot problemhästar och hästar som har råkat illa ut. Några av hästarna har blivit kvar på gården medan andra har flyttat hem till sina ägare igen.

Att ha egna hästar som ska skötas varje dag är ett sätt att leva. Susanne förklarar varför ridningen och hästarna är så viktiga för henne.

– På ett sätt är man väldigt låst när man har egna djur, och samtidigt är det väldigt bra för en barnfamilj. Jag är en riktig djurmänniska och om jag inte hade hästar skulle jag nog ha andra djur, säger hon och nämner gårdens katter och hunden i förbigående.

Hälsosamt och stärkande

– Det är hälsosamt, både fysiskt stärkande och psykiskt stimulerande att hålla på med hästar. Våra islandshästar är speciella och står oss väldigt nära. De skulle helst vilja sitta med i TV-soffan, skrattar Susanne. Att det står en häst i hallen är inte helt ovanligt för de är så nyfikna.

– I jobbet träffar jag mycket folk, och det är bra för mig att ha något annat sätt att kommunicera på. När jag spelar på begravingar så träffar jag många människor som är ledsna och vid en vigsel eller ett dop är de inblandade väldigt glada. Mitt jobb innebär känslomässiga berg- och dalbanor. Djuren har en mjukare kommunikationsform som jag kan hämta kraft i.

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**

Gränslösa fick kulturstipendium



Vokalensemblen Gränslösa har tilldelats församlingens kulturstipendium 2011.

Gränslösa är en mångsidig vokalensemble med nio duktiga sångare från Fagersta och Norberg. Gruppen har sjungit tillsammans i över 20 år har under åren bjudit på många uppskattade konserter i våra kyrkor. Gränslösa får nu 50 000 kronor, och körens medlemmar funderar på hur de ska använda pengarna på bästa sätt.

– Vi är mållösa! säger Katarina Frisk, en av medlemmarna i Gränslösa. Vi vill gärna använda pengarna till en resa utomlands för att sjunga och trivas. Pengar behövs också till noter och arrangemang, och kanske bjuder vi in en gäst till kören för att få inspiration och utvecklas som grupp, säger hon.

Med anledning av stipendiet kommer Gränslösa att medverka vid mat&prat på Lindgården lördagen den 22 oktober. Se annonsen nedan.

mat&prat

Lördag 22 oktober kl 18-21 på Lindgården

En Gränslös helkväll

Häng med vokalensemblen Gränslösa genom 20 år av sång och musik.

Kostnad: En god två rätters middag 200 kr. Dryck tillkommer. Anmäl dig senast onsdag 19/10 till församlingsexpeditionen tel 0223-434 00 (kl 8-16), eller via mejl: li.lundberg@svenskakyrkan.se
Frågor? Ring Li Lundberg, präst, tel 434 12

Välkommen till våra verksamheter

Barnverksamhet



Öppen förskola

Måndag 13.00 – 15.30 på Lindgården

Tisdag 09.00 – 11.30 på Lindgården

Fredag 09.00 – 11.30 på Lindgården

(Ingen anmälan behövs till Öppna förskolan)

Familjecentralens Babykafé

för föräldrar och barn 0–12 månader Onsdag 09.00–12.00

i Familjecentralens lokaler på Bergslagssjukhuset (vid BVC)

Kontaktperson: församlingspedagog Carin Löfström tel 434 30

Fasta grupper på Lindgården

Minimaler (barn födda 07–08) Måndag 09.00 – 11.00

Maximaler (barn födda 06) Onsdag 13.00 – 15.00

Miniorer (barn födda 03–05) Torsdag 14.00–16.00

Sånglek barn 0–6 år och föräldrar Onsdag 15.30–16.30

Ledare: församlingspedagog Carin Löfström tel 434 30

Barnkören Flickor och pojkar 7–10 år Onsdag 15.30–16.20

Körledare: kyrkomusiker Susanne Bågenfelt tel 434 37.

Rockskola Rockskolan bygger på att ett gäng kompisar vill lära sig spela tillsammans. Ålder: mellan- och högstadium.

Kontakta Robert Tryggvason tel 076 – 348 74 12 för info

Körer för vuxna

Gospelkören Voices of Joy

onsdagar kl 17.15–18.30 på Lindgården

Körledare: Susanne Bågenfelt

Kyrkokören

onsdagar kl 18.45–20.30 ca på Lindgården

Körledare: Susanne Bågenfelt

Allsångskören Full frihet

tisdagar vissa veckor kl 18–20 på Lindgården

Körledare: Lena Martinsson

Projektkör – rock och pop

För dig som tycker att det är roligt att sjunga, men inte vill binda upp dig för en hel termin. Män och kvinnor, tonåringar och pensionärer är välkomna. 5–7 repetitionstillfällen inför varje projekt/konsert. Några exempel på projekt som vi tidigare har genomfört: Ted Gärdestad, U2, Beatles, Faurés requiem, Dvoraks mässia i D-dur, Haydn, Påsknattemssa. Titta in på hemsidan för information om repetitionstider eller kontakta körledare Lena Martinsson tel 0223–434 38, mejl: lena.martinsson@svenskakyrkan.se. Nästa rock och popmässia blir den 25 september kl 18 i Västanfors kyrka.

Titta in på hemsidan för mer information om våra verksamheter www.svenskakyrkan.se/vastanfors

Träffpunkter

Sopplunch i Brukskyrkan

Varje onsdag kl 12 firas middagsbön i Brukskyrkan. Efter andakten äter vi soppa tillsammans. Självkostnadspris 30 kr.

Torsdagsträff på Stolpvreten

Välkommen till torsdagsträff med andakt, allsång o fika på Stolpvreten varannan torsdag (udda veckor) kl 13.30–15

Måndagsträff i Västervåla sockenstuga

En måndag i månaden kl 14 i Västervåla Sockenstugan. Vi träffas och fikar, samtalar, och firar andakt tillsammans.

Öppet hus/packgruppen

Varje torsdag kl 13.30–15.30 på Lindgården träffas vi för att tillverka babypaket till nyfödda barn i flyktingläger i Algeriet. Vi syr babykläder, stickar filtar och packar.

LIV & Lugn

Torsdagar udda veckor efter veckomässan i Västanfors ka. Mässa, fika, samtal och meditation. Kom och gå som du vill. Samtalsledare: Anna-Karin Pettersson, präst, tel 0223–434 15

Samtalsgruppen Text och tanke

Torsdagar vissa veckor kl 16.45–18.30 på Lindgården. En samtalsgrupp med utgångspunkt från litteratur i olika genrer. Samtalsledare: Li Lundberg, präst, tel 0223–434 12

Päiväpiiri

Varje tisdag eftermiddag kl 13–15 träffas finsktalande personer i Brukskyrkan. En inbjuden gäst står för programmet, och gruppen har även en enkel andakt och fikar tillsammans.

Omin käsin

Varje måndag kl 14 träffas en grupp finskspråkiga kvinnor i Brukskyrkan för att handarbeta, baka mm till förmån för Hela världen – Svenska kyrkans internationella arbete.

Åvestbo syförening

Varannan tisdag udda veckor kl 14 träffas Åvestbo syförening på Lindgården. Varje höst ordnar syföreningen en handarbetsauktion då de säljer sina alster till förmån för Hela världen – Svenska kyrkans internationella arbete.

Besöksgruppen

Besöksgruppen består av medmänniskor som vill göra en insats inom kyrkans diakonala (sociala) arbete. Besöksgruppen träffas regelbundet för egen fortbildning och samvaro. Kontakta Li Lundberg, präst, tel 0223–434 12.

Sorgegrupp

Sorgegrupper finns för den som mist sin livskamrat eller en mycket nära anhörig. Varje grupp träffas fem gånger under en termin och avslutar med en dagsutflykt tillsammans. En ny sorgegrupp startar varje termin. Kontaktpersoner: diakon Ingrid Östborg tel 434 16 och Li Lundberg, präst, tel 434 12.

Fråga juristen

Foto: Johnny Pesola



När måste boet vara delat?

Fråga: Hur långt efter en skilsmässa kan man göra anspråk på fast egendom, till exempel en sommarstuga som har varit skriven på mannen men som enligt giftorätten ska delas lika?

Morgan F

Svar: Det finns ingen tidsfrist hur länge man kan vänta med att göra bodelning eller begära att en bodelningsförrättare utses. Rätten att kräva bodelning preskriberas inte som en vanlig fordringsrätt. Men en långvarig passivitet kan leda till att rätten till bodelning kan gå förlorad.

Det finns ett rättsfall i Högsta Domstolen där man belyst denna fråga. Det hade gått 24 år efter äktenskapsskillnaden och det fanns ingen omständighet som motiverade att maken väntat så länge och därför biföll Högsta Domstolen inte begäran om bodelning. Domen utesluter dock inte att rätten till bodelning kan vara kvar senare om make kan visa tillräckligt goda skäl till dröjsmålet.

Martin Lindgren, Jur kand

Kyrkans Allmänna Juridiska Byrå

Martin Lindgren tel 0223-434 75

Ida Jansson tel 0223-434 76

Vem är du?



**Carin
Löfström**
församlingspedagog

Carin Löfström är född och uppvuxen i Hässleholm och bor numera i Surahammar tillsammans med sin man och deras tre barn.

Carin har den pedagogiska kyrkliga utbildningen församlingspedagog och har tidigare arbetat i kyrkans barnverksamhet i Ramnäs och i Hallstahammar. Sedan i augusti är hon ansvarig för barnverksamheten i Västanfors Västervåla församling, både Öppna förskolan, de fasta barngrupperna och Sångleken. Hon jobbar på barnverksamheten tillsammans med Kristina Larsson. (Se mer information om vår barnverksamhet på sid 16.) Carin jobbar också med Familjecentralens Babykafé på Bergslagssjukhuset.

– Det känns jätteroligt att vara här, säger Carin. Genom mitt arbete med Öppna förskolan vill jag vara med och skapa mötesplatser för föräldrar och barn, så att de kommer ut och får nya kontakter.

– I barngrupperna tycker jag att det är viktigt att göra den kristna profilen tydlig. Vi avslutar med en andakt varje gång och vi ägnar mycket tid åt varje barn. Varje person som kommer hit ska bli sedd.

På Babykafé vill Carin utveckla sångstunden. Hon vill göra en något längre sångstund som är riktad i första hand till föräldrarna så att de får lära sig barnsånger som de själva kan sjunga för sina barn hemma.

Text och foto: Cecilia Kjellin Eriksson

Ny personal

Några nya medarbetare har börjat arbeta i församlingen. På förskolan Linden har de två nya förskollärarna Katarina Larsson och Yvonne Olsson Kähärä börjat. Sedan i januari är Lisa Pedersen förskolechef på Linden. Anna Jokela arbetade tidigare i församlingens barnverksamhet och jobbar nu på förskolan Linden. I församlingens barnverksamhet arbetar församlingspedagog Carin Löfström tillsammans med Kristina Larsson, som tidigare jobbade på förskolan Linden. Carin efterträder Åsa Perlefeldt, som har slutat. Veronica Sundh jobbar som lärare i år 1 Lindgårds-skolan, eftersom Jenny Grom Eriksson har slutat.

Ny hemsida

Lindgårdsskolan och förskolan Linden har fått en ny hemsida. Titta gärna in på www.lindgardsskolan.se

Familjecentralens Babykafé

Babykafé har startat igen efter en tids uppehåll på grund av lokalrenovering. Babykafé riktar sig till föräldrar med barn 0-12 månader och har öppet på onsdagar kl 9-12 i Familjecentralens lokaler (vid BVC) på Bergslagssjukhuset. Familjecentralen vill erbjuda stöd till föräldrar och barn bland annat genom föräldragrupper och babykafé. Familjecentralen är en samverkan mellan Socialförvaltningen i Fagersta kommun, Barnmorskemottagningen (BMM) och Barnavårdscentralen (BVC) på Familjeläkarenheten Fagersta samt Västanfors Västervåla församling i Svenska kyrkan.

Kontaktpersoner Fagersta kommun: Inga-Lill Strand tel 0223-443 44 eller 070-250 68 76.

Västanfors Västervåla församling: Carin Löfström, församlingspedagog tel 0223-434 30 och Ingrid Östborg, diakon tel 434 16.

Kyrkans Begravningsbyrå

Kvalitet – Kompetens – Omtanke

Fagersta, Norberg, Skinnskatteberg
tel 0223-434 70

Söderbärke tel 0240-56 42 00

Hjälp med allt som rör begravnin

www.kyrkansbegravningsbyra.se

Svenska kyrkan 

Nya kartor över kyrkogården

Nya skyltar med kartor över kyrkogården har monterats vid infarterna till våra kyrkogårdar för att våra besökare lättare ska hitta rätt gravplats.

På kyrkogården kommer ytterligare en plats för urn-gravar att anläggas under hösten. Det är den omtyckta "Bönan" (bilden) som kommer att utökas. Gravplatserna, som markeras med en namnplatta av brons, ligger runt stenramen med en gemensam plantering innanför.

Planteringen sköts av kyrkogårdens personal. Graven får smyckas med snittblommor, ljus samt ljung. Anhöriga får närvara vid gravsättningen. Gravplatsen rymmer två urnor.



Diakonins dag

Medmänniska gör skillnad

Söndag 2 oktober kl 10 i Västanfors kyrka

Vi börjar med gudstjänst i Västanfors kyrka kl 10 och fortsätter med lunch och föredrag på Lindgården. Vi får besök av Linda Mandelberg som är diakonikonsulent i Västerås stift. Linda, som tidigare arbetade som diakon i vår församling, talar kring temat "Man trivs där man behövs. Fokus på ideella medarbetare." Välkommen!

Klädbyttardag

**Lördag 1 oktober kl 10-12
på Lindgården**

Välkommen till Lindgården för att sälja och köpa barnkläder och leksaker. Klockan 9 öppnar vi för er som vill sälja så att ni kommer in och kan förbereda. Bord finns att låna. Ni som vill handla är välkomna klockan 10

Välkomna önskar personalen på öppna förskolan.



Höstens gudstjänster

Lö 17/9 kl 18

Gospelgudstjänst med gospelkör i Västanfors kyrka.

Sö 18/9 kl 10

Familjegudstjänst i Västanfors kyrka. Bilar – en gudstjänst med fart! Ta gärna med din egen leksaksbil. Efteråt "drive-in" med mini-hamburgare på Lindgården.

Sö 25/9 kl 18

Rock och popmessa i Västanfors kyrka. "Let the good times rock!" med musik av Europe. Kör och kompband.

Sö 2/10 kl 10

Diakonins dag. Gudstjänst i Västanfors kyrka och eftersamling på Lindgården med lunch och föredrag av diakonikonsulent Linda Mandelberg kring ämnet "Man trivs där man behövs". Fokus på ideella medarbetare.

Sö 9/10 kl 16

Jazzgudstjänst i Västervåla kyrka.

Sö 16/10 kl 10

Familjegudstjänst i Västanfors kyrka. Dripp, dropp – en vattning gudstjänst. Vatten kan vara så mycket – kom får ni se" Eftersamling på Lindgården med höstmeny.

Sö 23/10 kl 12

Lunch på Lindgården och föredrag av Ylva Eggehorn. Vi avslutar med gudstjänst i Västanfors kyrka. Kyrkokören medverkar.

Sö 30/10 kl 15

Ekumenisk mässa i Brukskyrkan.

Lö 5/11 Alla helgons dag

kl 16 Minnesgudstjänst i Västervåla kyrka. Kyrkokören.
kl 18 Minnesgudstjänst i Västanfors kyrka. Kyrkokören.
Kyrkorna och Skogskapellet är öppna under dagen.
Kaffeservering på Lindgården kl 14–17.30.

Sö 6/11 kl 18

Rock och popmessa i Västanfors kyrka.

Sö 20/11 kl 13

Gudstjänst i hyttan, Engelsbergs bruk. Kyrkokören.

Lö 26/11 kl 18

Advent! Konsert med församlingens körer och orkester i Västanfors kyrka.

Sö 27/11 Fösta advent

kl 10 Familjegudstjänst i Västanfors kyrka med dopfest.
kl 15 Advenstgudstjänst i Brukskyrkan med kyrkokören.
kl 18 Advenstgudstjänst i Västervåla kyrka med kyrkokören och adventskaffe.

Sö 4/12 kl 13

Gudstjänst och kaffe i Västervåla hembygdsgård.

Lö 10/12 kl 17

Gränslöslas julkonsert i Västanfors kyrka.

Sö 11/12 kl 10–14

Familjedag i Västervåla sockenstuga.
kl 13 Gudstjänst med Luciatåg i Västervåla kyrka.

Sö 18/12 kl 15

Gudstjänst i Brukskyrkan. Vi sjunger in julen med allsångskören Full frihet.

Sö 18/12 kl 13

Kaunei mmat joululaulut. De vackraste finska julsångerna. På Lindgården.

I Brukskyrkan firas gudstjänst kl 15 varannan söndag (udda veckor). Mer information om gudstjänster finns i predikoturen i Fagerstaposten och på församlingens hemsida www.svenskakyrkan.se/vastanfors



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 Aronson. Redaktören svarar för osignerat material.

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/VASTANFORS

Svenska kyrkan 
VÄSTANFORS VÄSTERVÅLA

Vad är det goda livet för dig?

Mitt i livet har ställt frågan till några fagerstabor.



Barbro Wallin och Bengt Ågren

Barbro:

– Att man får må bra och att de närmaste får vara friska.

Bengt:

– En viktig del är att ha varandra och få vara tillsammans. Att kunna vara ute och motionera och resa och göra lite som vi känner för.



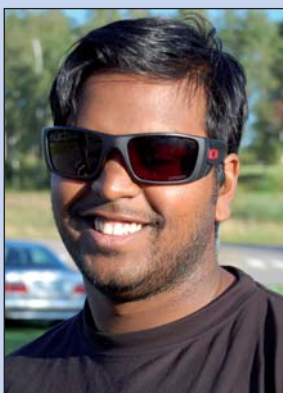
Erik Jansson

– Kabelparken vid Eskiln och min dotter Tyra såklart.



Anna Thorbjörnsson

– Min familj, min dotter som springer där borta. Att få vara frisk är nog det viktigaste. Det gäller att uppskatta det man har och leva i nuet. Vi har det bra i Sverige och i Fagersta är det tryggt för barnfamiljer.



Christopher Eriksson

– Jag har ett bra och aktivt liv med goda vänner. Jag håller på med mycket på fritiden, bland annat kabelparken vid Eskiln och all möjlig sport.



Lotta Broström

– Att man får vara något så när frisk och ha några barnbarn.