

Lagarbete för familjegudstjänster



**Sockenstugan
då och nu**

Alfons har fått kulturstipendium

Ät vad du vill och träna mer!

Längtan och hopp

Tänk dig en dag med klarblå himmel och hög luft, en sån där dag när man bara längtar ut. Du vänder ansiktet mot solen och känner vinden i håret. Du drömmer dig bort och önskar att du kunde flyga högt, högt som en svala. Så plötsligt fastnar du på en vass tagg i verkligheten. En fjäder sitter kvar på taggtråden som en påminnelse om din längtan efter frihet. Kanske är det så det känns att vara tvungen att fly från sitt land, från sitt hem, sina släktingar och vänner.

I Fagersta finns många människor som tvingats fly. Olika organisationer arbetar med integration och med att samla in pengar för att hjälpa människor som är på flykt. Du kan läsa om flera exempel här i Mitt i livet. Möt också Anja Björk, som arbetar som personligt ombud i Fagersta. Hon hjälper personer med psykiskt funktionshinder att hitta rätt mellan olika myndigheter, för att dessa människor ska få en tryggare tillvaro. Gun Gustavsson vill i artikeln härintill dela med sig av sin upplevelse av det goda livet.

En fjäder sitter kvar på taggtråden som en påminnelse om människors längtan efter frihet... Längtan och hopp kan ingen ta ifrån en annan människa.

*Cecilia Kjellin Eriksson,
redaktör*

Lions och Rotary samarbetar för välgörenhet

För elfte året i rad samarbetar Lions och Rotary i Fagersta kring konserten i Västanfors kyrka andra advent. Överskottet från biljettintäkterna går till välgörande ändamål. Lions sätter in pengar till Lions cancerforskningsfond och Rotarystödjerbistandsprogrammet Polio Plus.

Upphovet till konserten var när Lions företrädare Lars-Erik Gustafsson för ett antal år sedan hörde Helén Wennmyr sjunga på en konsert med Fagersta stadsmusikkår.

-Jag tänkte att henne vill jag höra mer av, berättar Lars-Erik. Jag vill att man ska komma och lyssna på en fantastisk konsert samtidigt som man ger ett bidrag till välgörande ändamål.

Och så blev det. 1999 ordnade Lions den första konserten i Västanfors kyrka med Helén Wennmyr (som nu heter Nordin) och det lokala bandet Companova. Under några år ordnade Lions en konsert med olika artister i kyrkan andra advent. Det blev en uppskattad tradition. 2005 var det uppehåll på grund av personalbrist, men 2006 återupptogs traditionen tillsammans med Fagersta Rotaryklubb.

-I samband med ett mentorprojekt som Rotary hade, kom jag i kontakt med operasångerskan Anna-Maria Johansson, berättar Bengt Lindstrand. Vi ville ordna en konsert och tog kontakt med



Lars-Erik Gustafsson i Lions, som genast var med på noterna.

Lions och Rotary har ett gott samarbete. Bengt och Lars-Erik är också glada för att kontakten med församlingen fungerar bra. Priset på biljetterna har varierat ganska mycket beroende på vilken artist som har medverkat. Rotary jobbar varje år aktivt med att få lokala företag att sponsra konserten, och i år är det många sponsorer som ställer upp.

Artister som medverkat

Anna-Maria Johansson mfl
år 2006, 2007 och 2008.

Ida Aurora Brännström, Helén Nordin
mfl 2009

Freddy Amigo 2010 och 2016

Raymond Björling 2011

Claudia C. Nagorsnik 2012

Bergslagens folkhögskola 2012, 2013
FU*K 2011 och 2013

Companova med Mikael Wretholm och
Helén Nordin 2014

The Operagroup Tornborg Classic 2015

2016

Söndagen den 4/12 kl 17 blir det konsert i Västanfors kyrka med Freddie Amigo. Biljettpris: 100 kr. Förförköp av biljetter: Intersport och Lindgården.

Guns sommarställe är ett smultronställe



Gun Gustavsson trivs på sitt sommarställe Gläntan. En dag i somras när hon låg där i hängmattan tänkte hon att hon ville dela med sig av den glädje hon känner när hon befinner sig där. Det här reportaget är ett sätt att göra det.

-Tänk att jag som växte upp som en fattig flicka kan få ha det så här bra! Jag har den här fina platsen att åka till, och trots åldern 85 år så mår jag så bra. Jag är verkligen lyckligt lottad! säger Gun.

Vill gärna visa platsen

Gun vill gärna ta med mig till Gläntan för att visa hur hon har det därute. Solen stiger över trädtopparna och lyser på blommorna och på alla vackra spindelnät i det daggvåta gräset. En glänta öppnar sig i skogen och där står Guns husvagn och ett förvaringsskjul på tomten. Fåglarna kvittrar och trafikens sus hörs på avstånd, annars är det alldeles tyst. -När jag sitter här och lyssnar på tystnaden då är jag i en annan värld, och jag mår så bra. Då tvättar jag själen, förklarar Gun. Att vakna

en tidig sommarmorgon och gå ut barfota i daggen när solen går upp är en känsla som måste upplevas.

Gun tar gärna med sig vänner eller barn, barnbarn och barnbarnsbarn till Gläntan. Obligatoriskt för alla besökare är en enkel liten femkamp som finns förberedd. På senare år har Gun också tänkt ut en alternativ femkamp för dem som inte kan röra sig så bra. Då är det tärningskastning som gäller. Högsta poängen av fem kast vinner.

Gillar att pyssla

Gun tycker om att pyssla, och hon har förstås laddat upp med pysselgrejer i husvagnen så att hon kan ägna sig åt det när andan faller på. Besökande barn får också gärna hjälpa till.

Om det händer något och Gun behöver hjälp så finns grannarna



till hands. Strömmen är dragen från grannens hus och det är han som hjälper till att klippa gräset. Samma granne har badplats med brygga vid sjön, som Gun får använda. Hon tar sig gärna ett dopp både morgon och kväll de gånger hon bor över i Gläntan.

Det har blivit många fina år

Sedan 1984 har Gun arrenderat marken av Karl Hedin. Det blev många fina år där tillsammans med maken Egon innan han dog för fyra år sen.

Gun minns tipspromenaden på midsommardagen som föreningen Caravan klubb vid Norbergs camping ordnade under många år. Campinggästerna gick en lång tipspromenad runt sjön och vid Gläntan var det vätskekontroll. Klubben stod för kaffe med kaka och Gun och Egon ordnade aktiviteter som deltagarna kunde vara med på. -Det var mycket uppskattat och en gång deltog 150 personer. Åh, vad roligt det var! säger Gun. Senast i somras träffade hon en person som berättade att han har glada minnen från midsommaraktiviteterna i Gläntan, trots att det var många år sedan, och det kändes så bra, tycker Gun. -Jag är inte så ung som jag tror men jag har barnasinnen kvar, säger hon.

Lagarbete ger spännande gudstjänster för alla åldrar

I Västanfors Västervåla församling satsar man på familjegudstjänster. En grupp medarbetare med olika kompetens planerar tillsammans tema och innehåll i familjegudstjänsterna.

-Vi vill att barnen ska trivas i kyrkan och tycka att det är roligt att komma dit. Gudstjänsterna är avslappnade och barnvänliga. Vi skolar en ny generation att gå i gudstjänst och det är viktigt att de får en bra känsla inför det, säger prästen Li Lundberg.

Arbetslaget som jobbar med familjegudstjänsterna består av en präst, en musiker, personal från barnverksamheten och en kyrkvård. Även kyrkvaktmästaren har en viktig del i gudstjänsten. Deltagarna i gruppen ser det som en förmån att jobba i ett sammansvetsat team, vilket de tror inte är så vanligt i andra församlingar. En positiv sak är att man påverkas av hur personer i andra yrkesroller tänker och man drar åt samma håll. En annan fördel är att personalen i barnverksamheten känner många av barnen. De kan få en relation till medarbetarna i teamet, som verkligen tycker om barn.

Varje gudstjänst har ett tema

-När man går på en familjegudstjänst ska man få en positiv känsla och vilja komma tillbaka, säger kyrkomusiker Maria Webb, som också berättar att man väljer musik som är barnvänlig och anknyter till temat. Gudstjänstens tema och namn styr inte bara valet av musik utan även vad prästen pratar med barnen om. Något rörelsemoment finns också i varje gudstjänst. -Vi bygger en gudstjänst med ett tydligt budskap, berättar Anna Binning, som jobbar i församlingens barnverksamhet.

Barngrupper och körer är med

Barngrupperna och barnkörerna i församlingen jobbar med temat inför varje familjegudstjänst. Barnen har föräldrar och syskon som också följer med. Även mor- och farföräldrar kommer till gudstjänsterna. Teamet vill nå ut till alla barn i församlingen och välkomnar föstås alla åldrar – stor som liten.

Gudstjänsterna är tydligt riktade till barn, och man får även som vuxen ut något av det budskap som ord, sånger och aktiviteter på ett trevligt sätt formar tillsammans.

Varje familjegudstjänst avslutas med en gemensam eftersamling i församlingshemmet. Det finns en tanke även med det, eftersom barnen får möjlighet att prata om vad de varit med om i kyrkan. Fika eller lättare lunch serveras till självkostnadspris för vuxna, och för barnen är det gratis.

Familjedagar i Västervåla

Några gånger om året är det familjedag i Västervåla med gudstjänst i kyrkan och någon aktivitet för ung som gammal. På hösten vandrar alla tillsammans från kyrkan till sjön Åmningen där man grillar korv. På våren kan det vara olika stationer. I höstas letade barnen efter olika hösttecken i naturen. De fann bland annat många olika svampar och höstlöv i olika format, även en överkörd igelkott.

Luciagudstjänsten är ett pågående projekt där alla barn i församlingen som vill delta bjuds in till några övningstillfällen med Maria. Lucia-gudstjänsten är verkligen uppskattad av både de som bor i Västervåla/Ängelsberg och av fagerstabor. På våren ordnas familjedagen på Västervåla hem-bygdsgård i samarbete med hembygdsföreningen. Gudstjänst, fem-

kampsaktiviteter, korvgrillning och försäljning av hamburgare står på programmet.

Exempel på teman

I Västanfors är det ett nytt tema för varje gudstjänst, och gruppen försöker att göra en större satsning varje termin, gärna tillsammans med Kyrkokören. I våras ordnade man en schlagergudstjänst med sånger från melodifestivalen genom tiderna. Disney var en annan uppskattad gudstjänst då deltagarna i både barnkörerna och Kyrkokören, utklädda till valfri disneyfigur, sjöng kända sånger från disneyfilmer. Den här hösten firas en gudstjänst med temat Astrid Lindgren och förra hösten medverkade dockmakaren Siv Thomas med sina dockor kring texter av Lennart Hellsing. I anslutning till kyndelsmässodagen i februari är det dags för gudstjänsten ”Från mörker till ljus” med fackeltåg till kyrkan. På sommaravslutningen med ballonger i kyrkorummet och stora tårtan, delar man även ut dophjärta till de barn som döpts under året. Det är en mycket färgglad och omtyckt gudstjänst.

Alla ska bli sedda

Varje gudstjänst utvärderas i arbetslaget. Teamet går igenom vad som fungerade bra och vad som kan göras bättre till nästa gång. Man vill att familjegudstjänsten ska vara en skön gudstjänst med välkomnande atmosfär. Därför finns kyrkvården Birgitta Jubel och hela övriga teamet på plats och tillsammans tar de emot gudstjänstdeltagarna när de kommer till kyrkan. De hälsar på var och en och säger; välkommen! Alla ska bli sedda.



Exempel på tidigare teman
Liten är stark
Äppel päppel (om skapelsen)
Hur knäpp får man va?
Tack för allt vi får!
Från mörker till ljus
Tutti frutti
Min sommar
Se det stora i det lilla
Finns det röda elefanter?
Kraker spektakel

Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson



Fantastiska dofter på matfestivalen

Fantastiska dofter möter mig, när jag närmar mig Järntorget i Fagersta. Solen skiner, som sig bör i slutet av augusti. Det är lördag och för första gången anordnas matfestival i stan!

Mitt på torget hittar jag en massa torgstånd uppställda. Människor från olika delar av världen har kockat, vissa i flera dagar, för att visa just sitt lands specialiteter. Det är fritt fram att köpa sig en portion, till ett oförskämt lågt pris. Framför varje stand är det trångt. Långborden står dukade och flera besökare sitter ner och njuter av mat från Eritrea, Syrien, Chile, Iran, Afghanistan. Och så från Sverige förstås!

Vid Ica Centrums entré håller ungdomar från Västerbergslagens kulturskola att plocka ihop sina instrument och en bit därifrån håller en annan grupp ungdomar, klädda i svarta dräkter, på att förbereda sig för en dansuppvisning.



På hörnet av ett stand hittar jag två kvinnor från Syrien, Razan och Sofia. De har gjort *falafel*, en vanlig maträtt i Mellanöstern, som består av friterad bollar gjorda på, i huvudsak kikärter, lök, koriander eller persilja och kryddor. Falafeln serveras i bröd med grönsaker. Från Syrien kommer även maträtten *kebbe*. Det är en blandning av bulgur, lammfärs, lök, potatis och kryddor. Den serverar damerna på salladsblad och grönsaksröra. Jag kunde ha en sämre uppgift, tänker jag samtidigt som jag smakar på maten. Dessvärre kan jag inte göra annat än just smaka, om jag ska orka prova fler maträtter.

Text och foto: Johanna Fransson Helén



Till huvudrätt serveras *empanadas*, chilenska piroger och till efterrätt *empolvados*, en bakelse fylld med kokt kondenserad mjölk, rullade i florsocker.



Eritreansk mat, bestående av *sebbi* -en slags chilisås, *injera* - eritreanska pannkakor, linsröra och spenat. Både färgerna, dofterna och smakerna är underbara!



Tord och Mohammed, från ICA Centrum, med traditionell svensk gubbröra på kavring.



Från Afghanistan kommer Amene, Sanaz och Omid. I en ugnform på deras bord finner jag *ghaboli*, en traditionell afghansk risrätt. Man anar en doft av bakverk och det visar sig att rätten innehåller både kardemumma och kummin, men också kanel. Köttet är lamm och allt är toppat med bland annat morötter, russin och skalad mandel. Till efterrätt serveras *fereni*, en slags pudding gjord på mjölk, rismjöl, socker, rosenvatten och pistagenötter. Jag får veta att man ofta bryter fastan, Ramadan, med denna söta pudding. På bordet står också några plastglas fyllda med något vitt. Framför har man skrivit speciell dryck. Jag blir givetvis nyfiken och bjuds på ett glas. Jag smuttar försiktigt och kan inte dölja mitt ansiktsuttryck, när jag grinar illa. Alla tre börjar skratta och berättar att drycken innehåller vatten, yoghurt, salt och mynta. Drycken kallas *doogh* eller *ayran* och ska vara svalkande till kryddstark mat.



Sughra, till vänster på bild, kom från Iran, för två år sedan. Hon arbetade som frisör i hemlandet, men är nu arbetssökande. På bordet framför sig, har hon skrivit en lapp, där hon erbjuder sig att laga persisk mat, på beställning. Här finns flera slags grytor med olika rätter. Sughra berättar att hon har lagat mat i två dagar för att sälja på festivalen. En väninna hjälper till med serveringen. Aubergineröran, *mirzaghasemi*, faller mig i smaken. Den består av aubergine, tomat, vitlök, ägg och kryddor. Även den persiska lammgrytan *ghorme sabzi* smakar fantastiskt. Den sistnämnda, berättar Sughra, är en mycket vanlig iransk maträtt. Sughra serverar även nudelsoppa och *kofte* en persisk köttfärsrätt.

Fakta om matfestivalen

Matfestivalen var en mångkulturell fest och ett samarbete för integration. Privatpersoner från olika länder bjöds in att laga mat och sälja på marknaden. Två grupper från asylboendet Norrbygården var också med genom en studiecirkel på ABF.

Det var första gången som matfestivalen ordnades i Fagersta. Prästen Per-Arne Bengtsson tog initiativ till arrangemanget i samarbete med Curt Edwertz från föreningen Familjens hus i Norberg, där flera matfestivaler har genomförts. Arrangörerna ser mat och matkulturer som en given plattform för integration och kulturutbyte.

Medarrangörer i matfestivalen var ICA Centrum, Familjens hus, Västanfors Västervåla församling, ABF, Fagersta kommun, Fagersta i Fokus och Allians livs.



Dansuppvisning med ungdomar från Borlänge genom projektet "Integration går som en dans". Folkdans i mångfald och scenisk produktion.

Flykting i Fagersta var temat på diakonins dag



Diakonins* dag den 25 september handlade om att vara flykting. Dagen började med gudstjänst i Västanfors kyrka och fortsatte på Lindgården med mat från andra länder.

Längst fram i kyrkan hängde prästen Per-Arne Bengtssons foto-utställning "Hoppets strand". Ett kors av lecablock med många värmeljus och det stora Kristusljuset i centrum omgivet av grönt granris, blev en fin symbol för tron på mänsklighetens och jordens framtid. I gudstjänsten fick vi möta tre personer som flytt från krig över hav i överfyllda båtar, precis som bilderna i utställningen visade. Kyrkokören sjöng sånger från olika länder. Per-Arne berättade att det hebreiska ordet shalom, som betyder fred, också har en vidare betydelse där hela världen och skapelsen är i harmoni.



Flyktingar bjöd på mat

Några flyktingar hade lagat mat som de bjöd på i församlingshemmet efter gudstjänsten. Maträtter från Syrien serverades med ingredienser som kyckling, ris och nötter med syrisk kryddblandning, även en sorts köttbullar gjorda på lammfärs. Festmat från Afghanistan med nötfärs och lök i små degknyten med bröd och en stark kall sås fanns också att smaka på. Kockarna berättade att man vanligen äter senare än i Sverige; lunch vid två och middag vid åtta- niotiden på kvällen.

Maten är viktig i alla kulturer

Per-Arne Bengtsson berättade om matens betydelse i olika kulturer. På Jesu tid låg man till bords på kuddar och man åt med händerna. Därför hörde det till att man tvättade fötter och händer före maten. Måltiden betydde mycket



mer än att bara få i sig mat. När en människa äter är hon, liksom djuren, som mest sårbar. Även direkt efter måltiden när kroppen smälter maten är man slö och sårbar som ett vilt djur i vila. På engelska kallas den stunden för kyrkogårdstimmen. När man bjöd in någon att dela en måltid så var det en indikation på vänskap. Det var ett bevis på tillit, förtroende och gemenskap. Att äta tillsammans var ett tecken på "förbrödring", därav ordet "bröd".

Måltiden har stor betydelse i alla kulturer. I kristen tro finns det en djup symbolik i nattvarden, som var Jesu sista måltid tillsammans med sina lärjungar. När vi äter en måltid tillsammans delar vi livets villkor.

**Det grekiska ordet diakoni betyder tjänst. Kyrkans sociala arbete brukar kallas för diakoni.*

Liten integrationsskola

Del 1: Asylsökandet

En flykting är en person som ofrivilligt måste lämna sitt hem och land för att få skydd för sitt liv och som lever under hot av yttre och inre våld. En person som gör det har rätt att söka asyl i Europa och i Sverige.

Vem är flykting?

En flykting är någon som

- 1) fruktar för förföljelse
- 2) är allvarligt hotad till livet
- 3) är förföljd för åsiktsfrihet eller kroppslig integritet på grund av:
 - a) etnicitet
 - b) nationalitet
 - c) religiös uppfattning
 - d) politisk uppfattning
 - e) kön, sexuell läggning eller samhällsgrupp

När det gäller barn ska bedömningen ta hänsyn till synnerligen ömmande omständigheter som:

- 1) hälsotillstånd, om barnet behöver vård på grund av livshotande sjukdom
- 2) anpassning till Sverige, anknytning eller lång vistelsetid
- 3) situationen i hemlandet, traumatiseringar, social utstötning, om barnet inte har några släktingar kvar i livet.

Vem fattar beslut?

Migrationsverket utreder asylskälen och fattar ett beslut om uppehållstillstånd eller utvisning. Beslutet går att överklaga till Migrationsdomstolen. Om det blir avslag även i den instansen går det att söka prövorätt vid Migrationsöverdomstolen som sysslar med fall som kan bli prejudikat för fortsatt handläggning.

Om det blir avslag i samtliga instanser så väntar en tid då domen ska vinna laga kraft. Därefter ska utvisning ske om det inte föreligger verkställighetshinder. Ett sådant hinder kan vara att mottagarlandet vägrar ta emot flyktingen. Andra skäl kan vara medicinska. Barn som bor med sin föräldrar kan inte heller utvisas.



Del 2 i Mitt i livets integrationsskola handlar om "etableringsfasen" och pulicerar i nästa nummer.

Foto: Cecilia Kjellin Eriksson

Den sökande ska bevisa sin identitet

Den sökande har bevisbördan för att stärka sin identitet och ska kunna redovisa sannolika skäl för att söka asyl. Migrationsverket prövar den sökandes skäl mot hemlandets livsvillkor. För att lyckas förändra ett beslut om utvisning krävs ny information som talar för den sökande.

Nya omständigheter

Ett skäl som kan påverka ett överklagat beslut kan vara om en person som kommer från ett utpräglat muslimskt land har konverterat till kristendom. Då kan det vara livsfarligt att återvända. Det är dock inte ett självklart skäl att få stanna i Sverige.

Andra omständigheter kan vara anknytning, som innebär en familjeåterförening. Ett annat skäl kan vara om det går att påvisa en anställning och att integrationsprocessen har varit framgångsrik.

Tidsperspektivet

Fram till hösten 2015 tog utredning och beslut cirka 2 år. Nu är det mer realistiskt att räkna tre år för ett asylärende. Flyktingen är inskriven som ärende i Migrationsverkets register och hänvisas till det boende som verket har upphandlat. Den asylsökande har rätt till sjukvård och elementär tandvård.

En flykting har också rätt till 3,5 timmars samhällsorientering (jmf Norge som erbjuder 20 timmar).

Staten kostar inte på någon obligatorisk aktivitet i väntan på beslut om uppehållstillstånd, men regeringen har beslutat om pengar till utbildningsorganisationer och andra aktörer inom civilsamhället som vill skapa integrationsåtgärder för asylsökande. Även möjligheter att kunna arbeta är en möjlighet som diskuteras.

Ersättning

Varje asylsökande som bor på ett asylboende får 24 kronor i ersättning per dag för personliga utgifter.



Eva Palm och Hertha Hörnkvist hjälper till i secondhandbutiken Kupan, som hålls öppen av enbart frivilliga medarbetare.

Fakta om insamlingarna

Under 2015 skickade Kupan i Fagersta 300 000 kronor till Röda korsets olika insamlingar plus 55 450 kr till Världens barn (september månads försäljning på Kupan)

Under 2016 (till och med augusti) har Röda korset i Fagersta skickat bidrag till Röda Korsets aktuella projekt:
 50 000 kr till "Syrien – akut"
 30 000 kr till "Röda korsets behandlingscenter för krigsskadade och torterade" i Örebro
 50 000 kr till "Somalia – Öka barn och kvinnors chanser att överleva"

Mötesplats Kupan finns på Dalavägen 45
 öppet: tisdag – fredag kl 12 – 18
 Du kan lämna in kläder, sängkläder, skor, prydnadssaker, böcker, husgeråd och porslin till Kupan under öppettiderna.
 Vill du hjälpa till som frivilligarbetare på Kupan?
 Kom in i butiken eller ring 0223-710 57 under öppettiderna

Kupan ger pengar till hjälpprojekt

Röda Korsets butik Mötesplats Kupan i Fagersta är en secondhandbutik som säljer både kläder, heminredning och mindre möbler. Allt överskott går till olika hjälpprojekt som Röda Korset driver.

Eva Palm är en av tolv frivilligarbetare som håller öppet i butiken fyra dagar i veckan. Trots att det är intensiva timmar och fysiskt jobbigt så väljer Eva att prioritera jobbet på Kupan framför andra aktiviteter.

-Det finns mycket annat man kan göra, men engagemanget på Kupan känns viktigt och ger verkligen någonting tillbaka, säger hon.

Det är modernt med begagnat

Att återanvända och sälja begagnat ligger i tiden. Medarbetarna hjälps åt att packa upp och gå igenom alla kläder och saker som skänkts till butiken innan det ställs fram till försäljning, för det ska vara helt och rent. Kupan har kunder av alla slag, en blandning av svenska kunder och flyktingar med utländsk bakgrund. Många är stamkunder som har lärt känna personalen.

-Det är roligt att lära känna folk som handlar här, tycker Eva. Det är det som gör det så givande. Förut kände jag inte några invandrare, jag såg dem bara ute på stan. Nu när jag har lärt känna dem lite hälsar vi på varandra när vi möts.

Fikahörnan är viktig

Namnet Mötesplats Kupan signalerar att möten mellan människor är en del av grundidén med verksamheten. I butiken finns

en liten fikahörna där kunderna kan få lite fika och en stunds samvaro. -Det är mycket uppskattat, berättar Eva. Många stamkunder kommer ofta till oss både för att handla och för att prata en stund.

Tar ofta emot praktikanter

Kupan får ofta frågan om de kan ta emot praktikanter. Just nu har en kvinna och en man från Syrien praktik i butiken. Det händer ofta att de svensktalande kvinnorna har stor nytta av praktikanterna när det uppstår språkproblem.

Kupan finns i hela Sverige

Röda Korset driver Kupan-butiker på ett hundratal platser runt om i Sverige. Den första startade i Växjö 1986. Kupan i Fagersta startade i slutet av 1990-talet. De första lokalerna fanns i stationshuset på Fagersta Norra station. Hertha Hörnkvist har varit med nästan från början, då man även stickade tröjor och tillverkade babypaket. Hertha är fortfarande aktiv och en av de flitigaste frivilligarbetarna i butiken.

Priserna är låga

Intäkterna från försäljningen måste täcka de fasta kostnaderna för lokalen såsom hyra, el och försäkring. Priserna på varorna som säljs är låga, men eftersom butiken i Fagersta inte har någon anställd kan en mycket stor del av inkomsten lämnas till välgörande ändamål. Styrelsen för den lokala föreningen bestämmer hur pengarna ska fördelas till olika projekt som Röda Korset driver.



Eva trivs bland stamkunderna i butiken.



Tammam och Fatima gör praktik på Kupan. De hjälper bland annat till att plocka fram varor som ska säljas.



Priserna är låga och skor är extra billigt.

Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson

Personligt ombud samordnar stödinsatser för psykiskt sköra

Anja Björk arbetar som personligt ombud i Fagersta. Hennes jobb innebär att hon hjälper personer med psykisk funktionsnedsättning med samordning av vård, stöd och service. Det kan vara att fungera som samtalsstöd och lotsa personer rätt i samhällssystemet när det gäller ekonomi, hälsa och sysselsättning.

-Det är klientens upplevelse av behov som styr mitt uppdrag, säger Anja Björk. Varje uppdrag är unikt och det gäller att ta sig tid att lyssna in vilka behov klienten har. Nya klienter kan ha hamnat i en akut situation. Ofta handlar det om otrygghet på grund av att man inte har någon bostad eller mat. Vi är väldigt lyhörda för den enskilde personens situation, för det handlar inte om att personen själv inte vill ta ansvar för sin situation, utan om att inte kunna.

Det behövs ingen remiss

Det är den enskilde själv, eller någon annan i personens närhet som söker hjälpen. Det kan till exempel vara en släkting eller personal på psykiatrimottagningen eller försäkringskassan som hjälper någon att ta kontakt med ett personligt ombud. Det krävs inte någon remiss eller biståndsbeslut för att få stöd, men personen ska alltid själv ge sitt medgivande till kontakten. Personligt ombud är kostnadsfritt för den enskilde.

Det finns nio personliga ombud i Västmanland. Fyra av

dem utgår, liksom Anja, från Köping. Funktionen personligt ombud infördes i samband med psykiatireformen 1995. Kommunerna har möjlighet, men inte skyldighet, att erbjuda personligt ombud. Däremot har kommunerna enligt socialtjänstlagen (5 kap 7 och 8 §§ SoL) ansvar för att söka upp personer med psykisk funktionsnedsättning, kartlägga behov och erbjuda insatser i form av stöd och service, samt att initiera samverkan med andra berörda myndigheter och organisationer. Halva kostnaden för personligt ombud bekostas med statliga medel genom Länsstyrelsen och hälften med kommunala pengar.

Började jobbet i våras

Anja började sin tjänst som personligt ombud i våras. Hon är utbildad statsvetare och behandlingsassistent och har tidigare jobbat inom socialpsykiatrin och som redovisningsekonom för hjälporganisationer.

De personliga ombud som arbetar i Västmanland har ibland gemensamma träffar för att diskutera aktuella frågor. Handledning av psykolog en gång i månaden är också en förutsättning för att mäta med att hantera de många svåra livssituationer som de anställda ställs inför.

-En viktig egenskap som personligt ombud är erfarenheten av att möta människor som befinner sig i

psykisk ohälsa och känna sig trygg i det. Flexibilitet och att ta sig tid att lyssna är a och o. Möten med människor i olika livssituationer har gett Anja viktig livserfarenhet som hon har nytta av i sitt arbete. Hon har ett genuint intresse för andra människor.

-Det behövs så små insatser för att en annan människa ska må så mycket bättre, och det minskar lidandet för enskilda personer samtidigt som det är positivt ur ett samhällsekonomisk perspektiv, menar Anja.

Kontakter och möten

Konkreta åtgärder som Anja hjälper klienter med kan vara att följa med på ett sjukbesök eller på ett möte på psykiatrin eller försäkringskassan. Det kan också vara att hjälpa till i kontakten med kommunens boendestödjare eller att försöka ordna en god man. Hon kan också hjälpa till i kontakter med till exempel bostadsbolag eller socialtjänsten, kronofogdemyndigheten, arbetsförmedlingen och andra myndigheter.

Identifiera systemfel och brister

Personligt ombud verkar för att personer med psykisk funktionsnedsättning som grupp ska få bättre livsvillkor. Det sker genom att de personliga ombuden identifierar systemfel och brister i samhället som påverkar gruppen negativt. Dessa tas i första hand upp lokalt, med berörd verksamhet.

Vid behov sker rapportering till ledningsgruppen för personligt ombuds verksamhet.

Anja tycker att samordningen mellan olika instanser borde kunna fungera bättre. Det kan handla om regelsystem som gör att enskilda personer hamnar i kläm. Ibland gäller det bemötandefrågor. Anja upplever att det räcker med att hon i egenskap av personligt ombud är med på ett möte för att bemötandet gentemot klienten förändras. Hon tror att utbildning och ökad kompetens hos personal inom olika samhällsinstanser kan vara en del av lösningen.

Människor i utsatta situationer

Det har gått som en röd tråd genom Anjas liv att arbeta med och för personer i utsatta situationer.

-Var och en ska ha förutsättningar att må bra och leva ett bra liv. I en utsatt situation mäter vi demokratin. Hur skapar vi förutsättningar i vårt samhälle för att alla ska kunna leva ett bra liv? funderar hon.

Anja upplever att det är en ynnest att få ta del av en annan människas liv, finnas där en tid och sedan se att en person mår bra igen och själv kan styra sitt liv.

-Det är det bästa man kan få tillbaka som medmänniska. Om man lyssnar tillräckligt noga på människor går det att skapa en bättre vardag som ger bättre förutsättningar, menar Anja, som nästan dagligen får respons på något som blev bra.



Anja Björk arbetar som personligt ombud i Fagersta.

Vad gör ett personligt ombud?

- Ett personligt ombud samordnar hjälp till personer med psykisk funktionsnedsättning
- Ett personligt ombud kan hjälpa dig om du behöver kontakta kommunen, andra myndigheter eller vården.
- Ombudet kan också fungera som samtalsstöd och ge dig information om ekonomi, hälsa eller sysselsättning.
- Personligt ombud har tystnadsplikt.
- Det kostar ingenting och du behöver inget biståndsbeslut.
- För att få ett personligt ombud ska du ha fyllt 18 år.
- Tillsammans med dig kommer vi överens om en plats där vi träffas.

Kontaktperson i Fagersta

Anja Björk, tel 021-39 49 00. mejl: anja.bjork@vasteras.se

Kontaktcenter: tel 021-39 00 00

Läs mer på www.personligtombud.se och www.fagersta.se (sök på personligt ombud)

Sockenstugan då och nu

Sockenstugan i Västanfors har många år på nacken, närmare bestämt 348. 1976 års prästgårdsinventering gör nämligen gällande att byggåret för stugan är 1668. Byggherre för stugan var Mats Olsson Finne eller ”Mats i Kula” som han också kallades, boende i Bastmora. Stugan byggdes inte klart på en gång utan det gjordes förbättringar löpande under de kommande åren. Till exempel satte man lås på stugan två år senare och att det var ett bastant lås förstår man då kostnaden för låset samt arbete uppgick till hela två daler, en anseelig kostnad för den tiden. Nu vet man förstås inte vilken typ av daler man menade då det finns många olika typer av daler men ca 500-600 kronor borde det gått på.

En spis murades i stugan

Några år senare, närmare bestämt 1675 gjorde en sk ”tornresare”, eller murarmästare som han också kallades, reparationer på kyrktornet efter ett åsknedslag. När han var klar med detta arbete passade man på att låta mannen mura en spis i stugan. Detta höll han på med i 14 dagar och erhöll för detta 14 daler.

Åren gick och stugan användes flitigt för olika kyrkliga aktiviteter t ex kyrkoråd. Man höll även stämmor där man avgjorde vad som var rätt och fel i olika tvister. Under lång tid hölls även skola här där de unga skolpiltarna drillades i katekesen.

Tidens tand nötte dock på stugan och de omkringliggande uthusen som arrenderades av prästgården.

Man bedömde att uthusen var i så bedrövligt skick att de skulle rivras men att stugan skulle få en rejäl renovering samt att man skulle flytta den. 1939 var det så dags. Vid den tiden låg stugan precis intill vägen. Man började med att ta ur all inredning och plockade sedan bort grunden. Efter det pallade man upp stugan på stockar och rullade den sakta ca 10 meter, detta för att den skulle få ett bättre läge. Så fick stugan den placering den har idag. På bilder från renoveringen kan man se att man satte i de blyinfattade fönster som finns kvar än idag och samtidigt flera fönster. Tidigare var det bara ett fönster på var sida om dörren som vetter mot Kyrkvägen. Efter renoveringen blev det två på var sida om dörren. Detta bidrog säkert till att man fick bättre ljus där inne. Även huvudingången blev helt omgjord och försågs nu med en rejäl veranda.

Stugans ålder är oviss

I ett tidningsklipp från den tiden kan man läsa att ”den 300-åriga byggnaden har pietetsfullt istandsatts under ledning av byggmästare G Segerström, Norberg, efter anvisningar av länsarkitekten och arbetet har dragit en kostnad av 30 000 kr vari ingå möbler och armatur från Nordiska kompaniet”.

Just detta med stugans ålder har varit föremål för många diskussioner. Att det byggdes en sockenstuga år 1668 är ovedersägligt. Hur mycket som dock återstår från den ursprungliga stugan är tveksamt. En besiktning

som är gjord i sen tid visar att stugan med största sannolikhet är från 1800-talet och att det kan finnas rester från 1600-talet, men i väldigt liten omfattning. Denna besiktning visar också att stugan byggdes om kraftigt i och med flytten 1939.

Övningslokal för orkester

I slutet av 50-talet behövde dåvarande Bruksmusikkåren nya övningslokaler och man fick lov att använda Sockenstugan. Innan man kunde göra det var man dock tvungen att renovera stugan invändigt då det var möjligt och luktade illa, berättar Åke Hahre som var med vid renoveringen. Den scen som fanns i stugan då byggdes inte av dem utan var av äldre datum. Han berättar också att i källaren hittade man gamla notställ av metall. Dessa användes troligen av den musikkår som bildades redan 1874. Dåvarande Fagersta Bruk köpte en uppsättning blåsinstrument som man erbjöd de anställda. Från början hade kåren inget riktigt namn men senare blev det Fagersta Bruksmusikkår och senare Fagersta Stadsmusikkår eftersom man ansåg att det låg mer i tiden. Troligtvis har den ”gamla” musikkåren också tidigare haft stugan som övningslokal.

En bit in på 2000-talet flyttade sen Bruksmusikkåren ut från stugan och den kom att stå tom. Detta gjorde också att den förföll och kom i allt sämre skick. Många år gick men så kom den åter att bli behövd när Lindgårdsskolan behövde lokaler för sina skolpilar.

Denna gång var det inte för att lära sig katekesen utan mera lära sig hur man bakar sockerkaka och andra hushållsgöromål dvs ”Hem och konsumentkunskap”.

Takpannor sökes

Byggmästare denna gång har varit församlingens egna hantverkare nämligen Erik Brusling och Jonas Högberg. Målarmästare har varit Samuel Rydberg. Erik berättar att det som vållat dem mest huvudbry har varit och är de trasiga takpannorna, cirka 30 st. Han har sökt många olika ställen efter samma typ men än så länge utan att hitta samma. När det gäller själva träkonstruktionen berättar han att väggarna är ett hopplöck av olika sorters brädor och timmer. En del stockar är rester från gammalt knuttimmer. I källaren, fortsätter han, hittade man gamla hoprostade notställ, närmare bestämt 34 stycken. Dessa härrör sig säkert från den gamla musikkåren som det berättas om tidigare i texten.

I källaren under stugan, fortsätter han, har man hittat gamla möjliga papper och även gamla matkuponger från andra världskriget. Det förklaras av att Fagersta kommun har haft sitt arkiv här tidigare.

Men nu när arbetet med stugan är så gott som klart kan man bara konstatera att tillsammans har de gjort ett fantastiskt jobb med den gamla Sockenstugan både invändigt och utvändigt, och den kommer säkert att stå där i många år till och vara till nytta för både ung och gammal.



Jonas Högberg och Samuel Rydberg har renoverat Sockenstugan i Västanfors. Erik Brusling saknas på bilden.



Sockenstugan invändigt.



Takinspektion.



Stugan före flytten 1939. Foto: Börje Delin



Sockenstugan idag.

Text och foto: Staffan Riddersporre

Alfons har fått kulturstipendium



Alfons Hellgren är 22 år och går på Konstfack. Han har fått församlingens kulturstipendium och just nu hänger några av Alfons tavlor i entrén på Lindgården.

Text och foto: Cecilia Kjellin Eriksson

Alfons går andra året av fem på Konstfack i Stockholm för att bli gymnasielärare i bild och design. Han trivs bra på skolan och upplever att han har hamnat bland likasinnade. Skolan är inte större än att alla lärare kan alla elevers namn, så som student upplever han att han blir sedd. -Alla studenter på skolan vill samma sak, men det är ingen konkurrens mellan oss. Vi är 30 elever i klassen och det är bra stämning, tycker han.

Studierna har tyngdpunkten på det praktiska, och det passar Alfons bra. Han tycker om att måla och tillbringar även mycket av sin fritid med en pensel i handen. Oftast målar han med akrylfärg, men det varierar. -Jag provar gärna att måla på olika material, till exempel kartong eller papp, och använder ofta olika mönster. Jag försöker att inte begränsa mig.

Alfons målar varje dag, men i perioder målar han inte alls. Om någon ber honom att måla ett speciellt motiv, eller ibland när han har en särskild uppgift i skolan kan det bli stopp. Skissblock och pennor har Alfons alltid med sig. Motiven varierar. Han kan få en idé när han sitter på tåget eller ligger i sängen. -Jag måste känna att jag vill måla för att det ska bli bra, berättar han. Ibland sätter jag mig bara med penseln i handen och så blir det nåt. Jag gillar lite udda grejer. Det kan bli att det kommer in lite konstiga objekt, lite surrealistiskt och abstrakt. Jag gillar att experimentera, så lär man sig bäst.

I gymnasiet började Alfons först på Samhällsprogrammet, men hoppade av under första året. Under en period gjorde han praktik i en femma på

Lindgårdsskolan, och det var då han fick upp ögonen för läraryrket. Senare gick han Estetprogrammet i Västerås med inriktning bild och design. För att komma in på Konstfack krävdes arbetsprover, som Alfons fick betyget VG på.

-Jag tycker om att måla och då kan jag lika gärna dela med mig av det och försöka lära ut det. Han tror att det är roligare att jobba på gymnasiet än på grundskolan, för i gymnasiet har eleverna valt en inriktning som de är intresserade av, vilket gör att de är mer motiverade.

Alfons har fått stipendium från flera håll, och det är helt klart att pengarna kommer till användning. Det är inte gratis med material för att kunna måla. Det går åt både penslar, färg och duk. Även kurslitteratur kostar pengar. -Man är ju inte direkt rik när man är student, så varje slant är kul att ha, säger Alfons.

Alma och Alfred Nordströms stipendium

Västanfors Västervåla församlings kulturstipendium är ett arbetsstipendium i första hand avsett för ungdomar upp till 25 år som söker stöd för att utveckla färdigheter inom konst, musik, skrivande, dans eller annan gestaltande verksamhet. Stipendiet är avsett att främja verksamhet som präglas av öppenhet, medmänsklighet och tolerans där det konstnärliga uttrycksmedlet används som ett medel för personlig utveckling och livstolkning. Stipendiet kan användas för att färdigställa ett arbete, förbereda en utbildning, genomföra en studieresa eller liknande.

Stipendiet kan sökas av enskild eller grupp.

Fråga juristen

Foto: Cecilia Kjellin Eriksson



Vanliga frågor kring arvskifte

I förra numret berättade jag om bouppteckning som ska upprättas när en person avlidit. När bouppteckningen har registrerats hos Skatteverket är den en legitimationshandling för dödsbodelägarerna och bouppteckningen visar vilken eller vilka personer som bestämmer i dödsboet.

Om det är två dödsbodelägare eller fler så måste man upprätta ett arvskifte för att fördela kvarlåtenskapen. Ett arvskifte är ett avtal mellan dödsbodelägarerna där man skriver ner vad som beslutas om fördelningen av boet samt beräknar hur mycket var och en ska ha. Detta arvskifte används sedan för att exempelvis ansöka om lagfart för en fastighet för en eller flera av dödsbodelägarerna och/eller som underlag för banken vid fördelning.

En arvskifteshandling är ett privat dokument, till skillnad från bouppteckningen som blir en offentlig handling i och med registreringen hos Skatteverket. Arvskiftet är dödsboets interna överenskommelse hur den avlidnes kvarlåtenskap ska fördelas och

alla dödsbodelägare måste godkänna det (genom underskrift) för att det ska kunna genomföras.

Alla dödsbodelägare måste vara överens om hur kvarlåtenskapen ska fördelas och godkänna arvskiftet för att det ska gå att genomföra fördelningen. Det räcker att en av dödsbodelägarerna inte godkänner arvskiftet så kan det inte genomföras! Om dödsbodelägarerna själva inte kan enas så kan man vända sig till Tingsrätten som förordnar en bouppteckningsman eller skiftesman som är en jurist eller advokat som kommer att kunna tvinga igenom ett arvskifte.

Kyrkans Allmänna Juridiska Byrå hjälper bland annat till med att upprätta bouppteckning och arvskifte. Här kan vi komma överens om hur mycket ni som kund vill ha hjälp med.

Ida Jansson, jurist

Kyrkans Allmänna Juridiska Byrå, tel 0223-434 76

Läs mer på hemsidan:

www.kyrkansbegravningsbyra.se

Nu är Lindens paviljong invigd

Den 10 oktober invigdes Paviljongen på förskolan Lindens gård. Barnen sjöng och klippte banden till de två nya förskoleavdelningarna Blåbäret och Lingonet. Besökarna bjöds på äpplen från Lindens gård och fick se sig om i lokalerna som personalen har ställt i ordning både hemtrevligt, praktiskt och pedagogiskt. Inskolning för de 38 nya förskolebarnen har börjat.



Lindgårdsskolans elever har fått fler klassrum



Nu har lokalerna på övervåningen i Brukskyrkan delvis byggts om och anpassats för undervisning för elever i Lindgårdsskolans år 7-9. Lindgårdsskolan har nu 207 elever från förskoleklass till år 9. Detta läsår har den första parallellklassen i år 7 startat. Eleverna i år 9 har sitt hemklassrum i Brukskyrkan, där det även är undervisning i språk och bild. Övrig undervisning för högstadiets elever bedrivs som tidigare i skolans lokaler på Sturevägen. Eleverna i år F-6 håller till i Lindgårdsskolans olika byggnader på Kyrkvägen.

Eleverna verkar nöjda med de nya klassrummen i Brukskyrkan.

-Ibland blir det lite varmt, men det är ju nära till maten, säger en elev. Gardiner i fönstren har satts upp för att ge lite färg och hjälpa till att dämpa ljudet något.

Stor kollekt vid sommarkonserterna

Mer än 30 000 kronor har kommit in i kollekt under sommarens konserter i Västervåla kyrka.

Under sommaren har församlingen bjudit in till nio konserter i Västervåla kyrka i serien Musik i sommarkväll. Kollekten som tas upp vid konserterna delas mellan Svenska kyrkans internationella arbete och församlingens musikverksamhet. Totalt var det 1257 besökare på konserterna, i snitt 140 personer på varje konsert. Nästa år firar Musik i sommarkväll 30 år.

Våra gudstjänster

Lö 5/11 Alla helgons dag

kl 11 Finsk minnesmessa i Brukskyrkan.

kl 16 Minnesgudstjänst i Västervåla kyrka.

kl 18 Minnesgudstjänst i Västansfors ka med Kyrkokören. Kyrkorna och Skogskapellet är öppna under dagen.

Kaffeservering på Lindgården kl 14-17.30.

Sö 6/11 kl 18 Gudstjänst i Lindgårdens vinterträdgård.

Ti 8/11 kl 8 Morgonmessa i Västansfors kyrka.

Sö 13/11 kl 15 Messa i Brukskyrkan.

Må 14/11 kl 14 Måndagsträff i Västervåla sockenstuga.

Sö 20/11 kl 15 Psalmsångsgudstjänst i Västervåla ka.

Lö 26/11 kl 18 Advent! Konsert i Västansfors kyrka med församlingens körsångare och Stadsmusikkåren.

Sö 27/11 kl 10 Familjegudstjänst i Västansfors kyrka och eftersamling på Lindgården.

Sö 4/12 kl 13 Gudstjänst på Hembygdsgården i Västervåla. Adventskaffe serveras.

Sö 4/12 kl 15 Messa i Brukskyrkan.

Sö 4/12 kl 17 Lions och Rotarys julkonsert i Västansfors kyrka med Freddy Amigo. Biljetter 100 kr. Förförköp.

Ti 6/12 kl 11 Messu. Finsk messa i Brukskyrkan på självständighetsdagen.

Sö 11/12 kl 13 Kauneimmat joulolaulut. De vackraste finska julsångerna, på Lindgården.

Sö 11/12 kl 15 Luciagudstjänst i Västervåla kyrka med luciatåg och eftersamling i Sockenstugan.

Ti 13/12 kl 8 Morgonmessa i Västansfors kyrka.

Ti 13/12 kl 18.30 Kulturskolans julkonsert i Västansfors kyrka.

Lö 17/12 kl 17 Gränslösas julkonsert i Västansfors kyrka.

Sö 18/12 kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan med allsångskören Full frihet.

Må 19/12 kl 14 Måndagsträff i Västervåla sockenstuga.

Veckomässa firas i Västansfors kyrka varje torsdag kl 19. Se predikaturen i Fagersta-Posten eller församlingens hemsida för mer information om gudstjänster. Välkommen!

Ny personal

Nyanställda på förskolan Linden

Cecilia Nilsson, förskollärare

Josefin Sterneback, barnskötare

Jenny Möberg, förskollärare

Sofia Strähle, förskollärare

Maria Kollberg-Ling, barnskötare

Anne Mähl, förskollärare

Nyanställda på Lindgårdsskolan

Liane Blom har fått tillsvidareanställning i Sv/Eng.

Pernilla Bellman är ny lärare i Sv/Eng.

Susanne Neubert jobbar som lärare i Sp/Eng.

Helén Arnqvist och Johanna Fransson Helén har fått tillsvidareanställning som personliga assistenter.

Eva Erixon arbetar som lärare i år 5.

Jenny Selkäinaho är tillsvidareanställd på fritids.

Ny vaktmästare

Jörgen Lawner är ny kyrkvaktmästare i församlingen.



Var med och sjung i körprojektet inför Adventskonserten den 26 november. Traditionell och nyare adventsmusik.

Vi övar i Västansfors kyrka:

Onsd. 9/11 kl. 18.30-20

Torsd. 10/11 kl. 19.45-21

Tisd. 15/11 kl. 18.30-20

Onsd. 16/11 kl. 18.30-20

Tisd. 22/11 kl. 18.30-20.30 (+ musiker)

Onsd. 23/11 kl. 18.30-20

Lörd. 26/11 Samling kl. 16. Konsert kl. 18.

Anmäl dig till körledare Lena Martinsson tel 0223-434 38, mejl: lena.martinsson@svenskakyrkan.se

MIT i LIVET

Julens nummer kommer ut den 18 december.

Ansvarig utgivare: Henrik Rydberg, tel 0223-434 10.

Redaktör: Cecilia Kjellin Eriksson, tel 434 06. **Tryck:** PRIMATryck, Hallstahammar. **Omslagsfoto:** Magnus Aronson.

Redaktören svarar för osignerat material.

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/VASTANSFORS

Svenska kyrkan
VÄSTANSFORS VÄSTERVÅLA

Ät vad du vill och träna mer!

Kalle Zackari Wahlström är känd från TV-programmen "Svett&etikett" och "Gympaläraren". Den 4 oktober höll han ett föredrag om träning för fullsatta läktare i Fagerstahallen.

Innan Kalle var 22 år tränade han inte alls. Men på en semesterresa i ett varmt Malaysia började han cykla träningscykel i ett gym med aircondition. Med musik i hörlurarna cyklade han flera mil varje dag, och upptäckte kroppens belöningssystem endorfiner, som är ett hormon som utsöndras när man tränar. Träningen växte till en hobby och idag är det Kalles jobb.

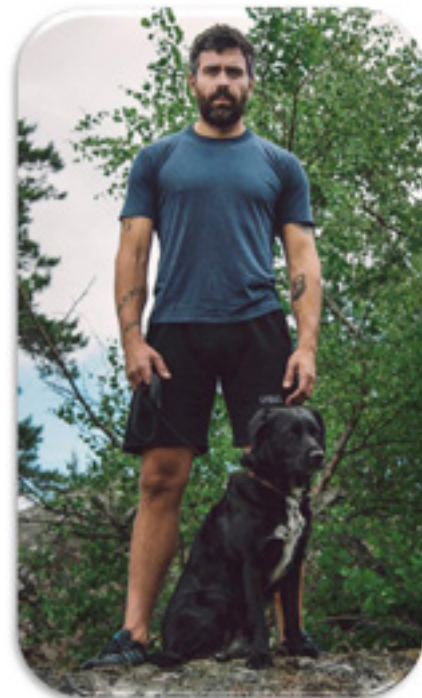
-Människans kropp är gjord för träning. Många sitter stilla hela dagarna och gör allt med sin mobil, men alla måste träna varje dag! Till och med min 72-åriga mamma måste träna, hävdar Kalle.

Träning är som tandborstning

Man kan inte välja bort träning. Träning är som tandborstning, man gör det varje dag utan att ifrågasätta det. Även om det varit mycket på jobbet under en period är det ingen som säger att man inte hunnit med att borsta tänderna. Det är samma sak med träning, menar han.

-Träning är inte svårt! Träning är att göra kroppen trött, även korta pass av träning räknas. Om man blir andfådd så får man bättre kondition. När man blir trött blir musklerna starkare.

Kalle tycker att man ska dra ned på ambitionsnivån och inte ha som mål att bli lika vältränad som en träningsfanatiker. Inte heller när det gäller maten tycker Kalle att man ska krångla till det. Maten ska inte framkalla ångest. Den enda diet han rekommenderar är sin egen 5-2-diet. Det vill säga träna fem dagar, vila två och ät vad du vill. -Se inte maten som en fiende utan ät sånt som gör dig glad. Ät det du vill äta och träna mer! är hans råd.



Kalle Zackari Wahlström, 35, bor med sin familj i Stockholm, men är född i Riddarhyttan. Han har två hundar som han jagar med. "Stark som en björn, snabb som en örn" är namnet på Kalle Zackari Wahlströms träningsblogg och hans bok från 2014.

Hitta träning i vardagen

Kalle menar att man kan hitta många möjligheter till träning i det vardagliga livet. Att träna tillsammans med den du är ihop med kan vara ett sätt att sporra varandra samtidigt som man är tillsammans. Att hjälpa en kompis att flytta är ett annat jättebra sätt att träna, eller att träna med ett barn eller en annan liten människa som du känner. Kalle berättar att han brukar träna med sin 11-åriga son. Vid ett tillfälle bestämde han sig för att han skulle fortsätta hoppa studsmatta med sonen tills sonen tröttnade, och det blev ett långt träningspass. -Träning är inte en stege som du klättrar uppför, träning är världen som stegen står i, säger Kalle, som tycker att man gärna får skryta om sin träning, eftersom det uppmuntrar till ännu mer träning.

Föredraget ordnades av Hälsogruppen i Fagersta, som är ett samarbete mellan Fagersta kommun, Landstinget Västmanland, Mitt hjärta, Apotek Hjärtat ICA och Västanfors Västervåla församling.

Cecilia Kjellin Eriksson