

MIT i LIVET

Västanfors Västervåla församlings tidning

nr 2/15



Möt Helena Nygårds, dramapedagog
Följ med på sångstund på Malmen
Om telefoner...
Sinnesrovandring i Malingsbo
Gröndalsparken i Västanfors
Miniorerna hade en rolig dag i Kumla

Ta hand om din hälsa

Sångstund, sinnesrovandring, teater, parker och vardagsmotion. Sommarens utgåva av församlingstidningen Mitt i livet har ett blandat innehåll. Flera av artiklarna knyter på något sätt an till fysisk eller mental hälsa. Det andliga välbefinnandet, som handlar om existentiella frågor, är inte minst viktigt. Ibland glömmet vi det när vi talar om hälsa, men kroppen och själen hör ju ihop, och båda delarna behöver må bra för att helheten ska må bra.

Den vackra trollsländan på omslaget påminner oss om att livet är underbart men ganska kort. Så ta vara på din hälsa och försök att göra vad du kan för att må bra både kroppsligt och andligt.

Med önskan om en härlig sommar och god hälsa!

Cecilia Kjellin Eriksson, redaktör

Trollsländans tid

Några korta dagar finns trollsländan till flyger kring ängarna och står i luften still

Sitter på blommorna och funderar på livet den korta tid hon har tas inget för givet

Hon intar ängens nektar berusas av dess kraft sådan kamp mot tiden nog ingen annan haft

Hon danar runt i solen på spröda vita vingar blott närvaron hon har den evig lycka bringar

Hennes tid för kärlek är inte särskilt lång när skymningen sjunker lockar hon med sång

Hon spelade på vingen en tonart av livlighet vad natten sedan bjöd blev sländans hemlighet

När morgonen sågs vakna fanns inte sländan kvar den natten möttes kärlek så sann och underbar

*Ulf Johansson
Publicerad hos
www.diktkonst.se*

Hälsa våren i Vilhelminaparken

Hälsokvällen i Vilhelminaparken den 27 maj lockade många träningsintresserade deltagare. 14 lag med fyra deltagare i varje deltog i prova-på-träningspasset på den nyanlagda gräsmattan framför scenen i Vilhelminaparken. Deltagarna fick prova både latinoaerobics, basic gym och afrodans med ledare från Latinoaerobicgruppen, Fagerstahallen och Arena. Flåset tilltog och svetten rann, så det var välbehövligt med korta vattenpauser mellan de olika passen.

Musik och prat om vardagsmotion

Kulturskolans brassensemble spelade några musikstycken och prästen Li Lundberg stod för orden. Hon talade bland annat med personalen på Hälsocenter på Bergslagssjukhuset, som är bra på VM, nämligen VardagsMotion.

– Det är kul att vara många när man tränar, det blir sån härlig stämning! tyckte Li när träningspasset började.

Hälsopåse till lagdeltagarna

Efteråt kunde lagdeltagarna hämta varsin hälsopåse och besöka de utsällare som fanns på plats i parken. Man kunde bland annat prova taktill massage och lära sig mer om geocaching. Hälsocenter hade med sig kroppsammansättningsvågen. Även simklubben, ryttarklubben, orienteringsklubben, biblioteket, Apoteket och ICA Centrum fanns med bland utställarna.

Samarbete mellan flera aktörer

Hälsokvällen var ett samarbete mellan Fagersta kommun, Länsstyrelsen, Landstinget Västmanland, Mitt hjärta, Apoteket och Svenska kyrkan, Västanfors Västervåla församling.

Till hösten planeras en kväll med föredrag av någon känd person. Tidigare har bland andra simmaren Anders Olsson och rallykartläsaren Tina Törner varit gästföreläsare.

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**



Helena är dramapedagog på Norrby teater

Helena Nygårds arbetar som dramapedagog på Norrby teater. Hon har varit aktiv i verksamheten på olika sätt ända sedan hon var 15 år. Som barn såg hon huset som "drömmarnas hus". Nu är hon 50 år och ser arbetet som ett kall.

– Det här jobbet är helt underbart! Det är ett kall, som ett kors stämplat i min panna. Jag vill ju så gärna att det ska gå bra för var och en, och att det ska funka. Teater är ett verktyg till självkänsla, självkännedom, samhörighet och självförtroende, hävdar Helena. Man kommer underfund med sig själv när man arbetar med hur man ska gestalta en roll, och vad man själv tycker, förklarar hon. Man arbetar med kroppen och med sin egen fantasi. Att hitta på en pjäs, komma överens i gruppen och få in känslan, det tar tid, och det ska det göra.

Grupper från skolorna

Helena jobbar under dagtid med grupper av elever från skolorna i Fagersta. En grupp träffas 15 gånger och det kan ta några träffar att synka ihop gruppen, eftersom en del barn är lite rädda för att spela teater. De har ju inte valt den här aktiviteten själva. Helena leker mycket med barnen i början, och använder sig av olika dramaövningar. I slutet av terminen spelar gruppen upp en teater för sina föräldrar. Helena tvingar aldrig någon att stå på scenen. Tanken är ju att personen

ska känna sig trygg. Det finns ju även andra uppgifter som smink, ljus och ljud som ska skötas vid en teateruppspelning, och Helena söker alltid efter vad just den här personen skulle kunna göra. Många säger i början att de är rädda att säga fel, men Helena lyfter då fram att gruppen har ett helhetsansvar. I utvärderingen efter uppspelningen lyfter hon gärna fram smarta lösningar som gruppen hittat när det inte blev riktigt som de hade övat in.

– De är duktiga på att hjälpa varandra på scenen, tycker Helena, och personal på skolorna upplever att teaterprojektet höjer barnens självkänsla. Ofta lockas egenskaper fram som inte kommer fram så tydligt i den strikta skolmiljön. I

arbetet med grupper är det en fröjd att se när eleverna inte hackar på varandra, utan pushar varandra, även om de inte är bästa kompisar.

Deltagare från omsorgen

Helena berättar också om gruppen med deltagare från omsorgen, som träffas varje vecka. Två teaterintresserade personal från kommunen är också med vid dessa tillfällen. Helena hittar på historien och sedan övar de in pjäsen som de spelar upp för allmänheten. – Det är jätteroligt att jobba med den här gruppen, säger Helena. De är så duktiga och alltid så glada. De hjälper varandra otroligt mycket och det är en härlig känsla. De är riktigt duktiga. Jag är stolt över dem!





Fakta om föreningen Norrby teater

Fagersta Teaterstudio/Norrby Teater startade den 15 september 1955, och tillhör nu en av de äldsta amatörteatrarna i landet. Själva huset restaurerades helt av pionjärmedlemmarna med nestorn Einar Bergvin i spetsen, det var innan en mangårdsbyggnad från 1858.

Teatern har en scen och salong med plats för 55 personer i publik på övre våningen och en tränings-sal på bottenplan, även en kafélokal, några kontorsrum och ett mindre sminkloge samt en klädgarde-rob.

Av kommunen fick gruppen en resa till Västerås för att se en föreställning med "Glada Hudik-teatern" (som är en teater för personer med utvecklingsstörning), och det var mycket uppskattat.

Barn och ungdomar på kvällarna

På kvällstid träffas grupper för barn och ungdomar från fyra års ålder på Norrby teater. Grupperna är indelade efter ålder och utifrån olika projekt. Det kan vara små teatrar inför första advent och Halloween, eller medverkan vid Barnens dag på Hembygdsgården. En till två gånger om året sätter Norrby även upp större pjäser. Rollbesättningen i dessa pjäser är det Helena som tillsätter. Det här är för dem som har varit med ett tag och som är lite mer drivna. Många barn i verksamheten har som mål att få vara med i någon av dessa pjäser som spelas för allmänheten. Då tar man också entréavgift, som går tillbaka till verksamheten.

Föreningen Norrby teater har 160 medlemmar och 100-120 barn och ungdomar som deltar aktivt i verksamheten. Fagersta

kommun ger varje år bidrag till verksamheten. Teatern är ett alternativ till idrotten, och tack vare att de har ett eget hus så kan verksamheten vara öppen och välkomnande. Lokalen är till för medlemmarna. De ungdomar som är aktiva får gärna komma dit på eftermiddagarna och läsa läxor, eller bara vara. Det är ungdomarnas hus, och de är också med och bestämmer vilka projekt som ska genomföras. Om ungdomarna vill göra egna projekt, så finns Helena gärna med som handledare i bakgrunden. – Man får vara som man är! Vi letar efter styrkan i varje individ, för styrkor det har alla. Det allra roligaste är när man ser personer som kämpat för något väl är där, tycker Helena.

Arbetet är inspirerande

Arbetet som dramapedagog är energikrävande, men ger också väldigt mycket tillbaka. Helena har valt att arbeta halvtid, och delar tjänsten med yngre personer, och det känns bra, tycker hon. – För mig är målet att få hit ungdomsledare som ska lära sig att

leda en grupp. Att se att de växer i den uppgiften är en drivkraft för mig. Man kan inte räkna vinster i den här verksamheten, för vinsten kommer långt, långt senare, efter kanske tio år när en person själv kan se att han eller hon har fått bättre självkänsla och självförtroende tack vare teatern.

Studerar äventyrspedagogik

Helena går just nu en kurs i äventyrspedagogik, som hon hoppas kunna få nytta av i arbetet på Norrby teater. En annan dröm som hon har är att starta en grupp för personer med Aspergers syndrom, eller andra speciella funktionshinder. Och så vill hon ju bygga ut huset, det saknas bland annat en hiss till övervåningen, och det skulle Helena vilja åtgärda.

Helena vill gärna tacka Einar Bergvin och Bengt Lundin som en gång bröt sig in i byggnaden, som då tillhörde en bondgård, och bestämde att här ska det vara amatörteater.

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**

Sångstund med stunden i centrum

Det är måndag eftermiddag på äldreboendet Malmen. De boende på avdelning fyra och några av deras anhöriga och personal sitter samlade i samlingsrummet efter kaffet, eftersom det är dags för sångstund. Eva Olsén och Ove Andersson med sin gitarr kommer hit varannan vecka för en stund av musik och gemenskap.

”Ju mer vi är tillsammans, ju gladare vi blir.” Eva sjunger med stark stämma och Ove kompar på gitarren. Nästa sång är Björkens visa, eftersom björkarna är så vackra nu på våren och försommaren. Fagerstas egen ”Lövparken” står också på repertoaren den här dagen. Eva pratar lite mellan varje sång och tilltalar gärna de boende vid namn. Flera är dementa, och några verkar inte alls vara kontaktbara, men man kan se att de reagerar positivt på musiken. Eva har en fin kontakt med de boende och hon utstrålar energi med sitt tydliga kroppsspråk och en fantastisk närvaro i stunden. Stämningen i rummet är fokuserad och när Eva och Ove sjunger sången ”I natt jag drömde” då är det flera som sjunger med i refrängen. Någon klappar takten och några gungar med i rytmen.

Har valt sångerna med omsorg

En del visor är stillsamma och andra sånger är det mera fart i. Povel Ramels ”Tjo vad det var livat i holken i lördags” är uppskattad och flera skrattar igenkännande. Ibland sjunger Ove versen med sin fylliga basstämma och Eva stämmer in i refrängen.

Eva och Ove har valt sångerna utifrån den sångskatt som de äldre har växt upp med. Det är ju meningen att de ska känna igen sångerna och gärna tralla med. De äldres musik spelas sällan på radio. De boende får också gärna önska vilka sånger de vill sjunga, och ibland blir det en utmaning för Eva och Ove att leta reda på text och musik och öva in nya sånger. Stunden avgör vad det blir för musik. En kvinna vill sjunga en sång som Eva och Ove inte har övat på, men med stöd av Eva så sjunger kvinnan flera verser utan ackompanjemang från gitarren, och får sedan uppskattande applåder av de andra.

Eva tackar alla som var med

En timme med fin musik går fort och Cornelis Vreeswijks ”Turistens klagan” blir dagens sista sång. Sedan går Eva runt och tackar var och en för att de var med på sångstunden. Varje person får en kram om de vill eller en handtryckning. Detta personliga möte kan röra upp känslor, och då gäller det för Eva att våga vara kvar i nuet och möta den reaktionen här och nu. – Alla behöver ha bekräftelse, hävdar Eva. Det är oerhört viktigt att se varje individ. Vi får vid de här sångstunderna även med oss livsberättelser som är så viktiga att vi får prata om. Musik kan skapa så mycket känslor, jag riktigt känner kärleken i luften!

Britta Hägglund är en av de anhöriga som är på besök den här dagen. Britta värdesätter sångstunderna mycket och försöker

att vara med varje gång. Eftersom hon själv tycker om att sjunga så har det hänt att hon har kommit med förslag på önskesånger. – Det här är jättebra, tycker Britta. De boende behöver all stimulans de kan få. Det är så roligt att se hur de lever upp den här stunden.

Eva Olsén och Ove Andersson har regelbundet sångstunder på Fagerstas äldreboenden. Det är Fagersta kommun som betalar för tjänsten och det har Eva fått kämpa för.

– Det är en fin gest av kommunen att betala för det här jobbet, säger Eva, för det är så betydelsefullt för de boende. Det ska finnas stimulans i vården, inte bara förvaring. Det handlar om att stimulera fram det friska. Det här är ett sätt att sätta guldkant på tillvaron för de boende.

Gemensam högskolekurs

Eva och Ove har tillsammans gått högskolekursen ”Vårdasånger” i musikterapi. Forskning visar att alla som har en ryggrad tar till sig musik. Vid smärtlindring fungerar klassisk musik och vals har en lugnande inverkan.

Det började på Nybo redan för 15 år sedan. Då spelade Eva och Ove tillsammans med en vän på helgerna. Nu när de är pensionärer kan de använda veckodagar till detta viktiga jobb. Och varannan vecka har de fulltecknat i almanackan med flera spelningar på olika avdelningar på Fagerstas äldreboenden. Eva och Ove har många situationer med starka möten att berätta om. – Det är roligt för att det blir så uppskattat. Vissa möten är

mäktiga, säger Ove, som har musiken med sig sedan barnsben. Både hans mamma och hans pappa var spelmän.

Sångstunden på avdelningen

Möjligheten att komma till de boende på deras avdelning är viktig, tycker Eva. I en stor matsal med mycket folk kan det kännas otryggt, och då är man inte öppen att ta emot musiken, menar hon. Då blir det mer musikunderhållning och det är inte vad Eva och Ove gör. Ordet sångstund är nog valt utifrån att bara vara i nuet. Det är också viktigt att personal är med, menar Eva. Det kan ofta röra upp känslor, både ilska och gråt, som den boende sedan kan behöva prata om tillsammans med personalen.

Eva och Ove ser sig själva som glädjespridare. Evas livssyn, som har utgångspunkten i den kristna tron, säger att människor ska leva tills hjärtat slutat att slå. – Jag känner stor tacksamhet att få göra det här, säger hon. Vi möter en enorm glädje.

Ledigt på helgerna

I januari gick Eva i pension från sitt arbete som anhängstödare i Fagersta kommun. Båda uppskattar att kunna ha ledigt på helgerna. Det ger dem möjlighet att åka runt på marknader och sälja Evas egentillverkade smycken. Eva och Ove spelar även på föreningsmöten, i kyrkor och församlingshem och på minnestunder.

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**



Det ringer, det ringer,

När man var liten parvel var det roligt att springa och svara i telefonen när det ringde. Nöjesutbudet var mindre, kan man lugnt påstå. Ibland hände det att det var långväga samtal, kanske ända från Halmstad. Då ropade man med hög stämma till den som samtalet var till: – Skynda, skynda, det är riks! För dagens yngre telefonörer måste detta låta som Hedenhös. Dels att det var så roligt att svara i telefon men också att man skulle skynda till luren för ”det var riks”. Vad var då rikssamtal? Jo, när man telefonerade var det olika taxor beroende på avståndet. Ringde man inom stan var det lokalsamtal, lite större avstånd så var det fjärrsamtal och ringde man ända

från Halmstad var det rikssamtal och då var det dyrt att ringa. För att spara pengar åt den som ringde ropade man alltså ”skynda, det är riks”.

Idag är det helt annat läge; snart är det ingen som har fast telefon längre. Det är mest vi som har så dålig tacksägelse för mobil att vi måste ha fast telefon. Den differentierade telefonitaxan är också borta sen många år. Mycket annat är också förändrat.

Från att telefonen varit en apparat som man endast använde för att ringa med är telefonen idag så mycket mer. Själva telefonerandet känns ibland inte så viktigt. Tittar man på reklam för en telefon så är det helt andra saker som framhålls. Det kan vara hur mycket minne som sitter i. På en av de mera välkända märkena kan man välja på ”32/64/128 GB, 3 GB RAM”. När det gäller den integrerade kameran är det ”16 MP, 2988 x 5312 pixels, optical image stabilization, autofocus, LED flash”. När det gäller själva skärmen får man veta att det är ”Super AMOLED capacitivetouchscreen, 16M colors” och så där fortsätter det.

Men det är inte bara vad man kan göra med telefonen som är förändrat, även vårt sätt att förhålla oss till varandra via telefonen har förändrats. Det beror till stor del på att det vi tidigare gjorde via datorn kan vi numera göra direkt i telefonen vilket gör att tillgängligheten ökat

dramatiskt. Man kan nu läsa tidningen, lyssna på nyheterna, spela spel, kommunicera via Facebook, kolla vädret, lyssna på musik, kolla pulsen, kolla om tåget är försenat, visa bilder på barnbarnen, skicka vykort mm mm. Allt detta via sk ”appar” som betyder applikationer, vilket en del kanske inte vet. En del appar kostar pengar men många är gratis.

Hur förhåller vi oss då till telefonen? Ja, det är väldigt olika men man kan märka att vi blir mer och mer fångade av telefonen i och med alla dess möjligheter. Många är uppslukade av spel och andra läser nyheter; det händer ju någonting hela tiden i världen och det gäller att hänga med. Förr kunde det ta dagar innan man fick veta att en man blivit slukad av en krokodil i Långtbortistan. Nu har man ett pling i SVT-appen fem minuter efter att mannen hamnat i magen. Fort går det, både för nyheten att spridas men även för mannen att hamna i magen... Det som verkar spridas mest och användas mest i mobilen är ändå Facebook. Man må tycka vad man vill om det fenomenet men det kryper mer och mer innanför skinnet på oss. Från början var det mest ungdomar som kommunicerade med varandra men nu används det mer och mer i officiella sammanhang. Många företag använder t ex Facebook för sin reklam och har då möjlighet att nå ut till många.



skynda dig att svara...

Vad är då nackdelen och avarterna? Ja, en sak är att många ibland glömmer att man kan faktiskt kan prata med varandra. Det är inte helt ovanligt att man kommer in i ett fikarum och det sitter folk runt ett bord och håller på med sina telefoner. Det är knäpptyst förutom han som inte tänkt på att stänga av klickljudet vilket kan vara väldigt irriterande... Ingen pratar med någon annan förutom att man kommenterar det som står på Facebook. För många har det därför blivit helt naturligt att kommunicera via Facebook istället för att prata med varandra. Många släktingar har på sätt och vis fått mer kontakt och vetskap om vad man håller på med i och med Facebook men kan ändå sakna det vanliga samtalet och berättandet.

Det som också är en fara med kommunicerandet via Facebook, men även andra medier där man talar via tangentbordet, är att man tappar nyanserna. Det som för den ena personen känns helt naturligt kan vara en grov förolämpning för en annan. Många använder utropstecken i tid och otid och det kan ibland uppfattas som om man pekar med hela handen. Samma sak när man skriver med versaler. Det är samma sak som OM MAN SKRIKER och det är kanske inte meningen.

Ibland blir vi oroliga när de allra minsta barnen sitter inlåsta på sina rum med sina telefoner. Vad gör de? Vad är det de tittar på? Så tyst det är, och så blir vi kanske lite oroliga. Här har dock föräldrarna ett visst ansvar. Det kan ibland vara en säkerhet att

låta barnen ha en mobiltelefon om de av någon anledning skulle behöva hjälp men de kanske inte behöver ha en mobiltelefon med alla finesser för tusentals kronor.

Fast å andra sidan är det ju så himla kul, tycker man ju själv, och om man som liten parvel fann stort nöje i att springa och svara i telefon kanske man inte ska missunna barnen att ha kul med sina smarta telefoner idag...

**Text och foto:
Staffan Riddersporre**





Sinnesrovandring

Det är en vacker vårkväll i maj med kvällssol och fågelkvitter. Ett 50-tal personer är samlade framför herrgården i Malingsbo. Det är Malingsbo rehabcenter som för trettonde året har bjudit in till sinnesrovandring. Bland de närvarande finns både klienter, återvändare, anhöriga, personal och andra intresserade från allmänheten. Många upplever det här som en fantastisk stund och kommer gärna tillbaka.

Vandringen leds av Gun-Britt Pedersen, som är diakon i Norrbärke församling, och Ann-Kristine Treard, som driver företaget Treard Event. Innan vandringen börjar ombeds alla vänligt men bestämt att stänga av sina mobiltelefoner, och vid första stoppet får vi information om hur vandringen kommer att gå till. Vi får också med oss två saker att fundera på medan vi går. Det ena är: Vad hindrar mig från att leva det liv som jag vill leva? Den andra frågan är: Vad får mig att må bra? Den som vill får gärna under vandringen hitta en symbol för dessa två saker.

Det är en naturskön vandring på en ås genom skogen från herrgården till sjön Ljustjärn någon kilometer bort. Vi går mycket sakta i tystnad. Det är en speciell känsla att vandra i tystnad tillsammans med 50 andra kända och okända personer.

Framme på den vackra platsen vid sjön får var och en tillbringa 45 minuter för sig själv, fortfarande i tystnad. De flesta hittar en plats att sitta på med utsikt över sjön. Andra strosar omkring i området. Vattnet glittrar i kvällssolen och göken hörs på avstånd. Vinden är

i Malingsbo

lite kylig men solen värmer skönt trots att det är kväll. Det är bara att låta tankarna komma och gå. Det är en konst att tillåta sig att bara vara i stillheten.

Under vandringen tillbaka hörs bara ljudet av steg mot mjuk skogsstig och prasslet från jackor när människor rör sig. Fåglarna kvittrar fortfarande på avstånd. Det är en fin naturupplevelse och en andlig upplevelse på samma gång, som fyller mig med livsmod.

Åter vid Herrgården är en brasa tänd. Vi samlas runt elden och Gun-Britt ber dem som har tagit med sig en symbol för det som hindrar dem i livet, att kasta in den i elden för att göra sig av med det som inte är bra. Symbolen för det som gör att man mår bra behåller var och en för att påminna sig om vad det är. Vi avslutar den tre timmar långa meditativa vandringen med att ta varandras händer och tillsammans ber vi sinnesrobönen:

Gud, ge mig sinnesro
att acceptera det jag inte kan
förändra,
mod att förändra det jag kan,
och förstånd att inse skillnaden.

Tauno är en av de återvändare som deltar i vandringen. Han gjorde sin primärbehandling på Malingsbo rehabcenter för några år sedan, och återkommer gärna för att vara med på den här aktiviteten. Den här kvällen har han tagit semester från jobbet och åkt från Västerås för att vara med. – Att leva nykter är en färskvara som man måste vårda, förklarar han. Det här är ett sätt för mig att påminna mig om vad som är viktigt i livet.



I sinnesrovandringen deltog ca 50 personer.



Framme vid Ljustjärnen fick var och en tid för sig själv en stund.



Malingsbo rehabcenter är ett behandlingshem för personer i arbetslivet med beroendeproblematik. Det drivs av Västanfors Västervåla församling.



Tillbaka vid herrgården fick deltagarna lägga en symbol på elden, för det som hindrar i livet.

I hjärtat av Västanfors ligger en vacker oas

Året var 1951. Fagersta hade under sommaren fått sin första fontän, eller springbrunn, som man kallade den. Fontänen var placerad i mitten av Gröndalsparken i Västanfors. Parken var inte riktigt färdigplanerad, men beräknades vara klar i september samma år. Fontänen var en riktigt pampig sak och redan i juli testade man den. I Fagersta-Posten den 28/7-51 kunde man läsa att "anläggningen består av en bassäng med beläggning av öländsk röd kalksten. I mitten och i samtliga hörn på den fyrkantiga bassängen tränger vattenstrålar upp lodrätt i luften." Runt fontänen skulle man senare placera bänkar, för att besökare skulle kunna sitta ner och njuta av prakten och de vackra omgivningarna. I den färdigställda parken fanns ett flertal rabatter med blommor. Ett 80-tal träd var planterade som en allé längs de två yttre grusgångarna.

Parken var ett andningshål

Elisabeth Strömberg, medlem i föreningen "Västanforsare minns", gick i Barnträdgården i ett av husen på Allévägen och berättar att parken var en samlingspunkt och att det förekom att man hade uppträdande i parken i form av sång och musik. – Parken var och är ett fint andningshål för många människor, säger Elisabeth.

Idag är grusgångarna utbytta mot mer praktiska asfalterade gångar. Det gör parken mer lättillgänglig för alla människor, gamla som unga. Träden är inte lika många som förr, men variationen är

enastående. Den uppmärksamme eller kanske trädintresserade finner här ett tiotal trädarter bland annat oxel, poppel, hästkastanj, pil, lönn och rönn. Längs de yttre gångarna står det lindar, men några av träden ser trötta ut och trädens knoppar vill inte slå ut, trots att vi redan är långt in i maj. Man har planterat syren och björkspirea i symmetriska mönster på valda platser i parken och runt fontänen finns numer höga cypresser, som ger en välkomnande skugga över bänkarna en varm och solig sommardag. Fontänen är den ursprungliga, men med endast en stråle i mitten.

NVK har hand om skötseln

Gröndalsparken sköts idag av NVK, Norra Västmanlands Kommunalteknikförbund, på uppdrag av Fagersta Kommun. De klipper gräs, ser till att fontänen fungerar och sköter om träd, buskar och rabatter. – Vi har fria händer när det kommer till val av blommor, men när det gäller förändringar, beslutas det i kommunen och vi verkställer besluten, säger Thomas Åhlund, arbetsledare Gata/Park. Vi planterar blommor två gånger om året, fortsätter han, först penséer på försommaren och sen, när de vissnat, blir det sommarblommor.

Det är ingen bestämd vecka på året som stolar plockas fram, blommorna planteras och rengöring- och igångsättning av fontänen sker, utan tidpunkten styrs av vädret.

– I år var vi lite sena, säger Thomas.

I vår har man förutom plantering av vårblommorna också planterat ett nytt kastanjeträd, då ett blåste omkull i höstas. Den största förändringen i parken denna sommar är de klassiska stålstolarna som har fått ny kostym. Stålråmarna är nymålade och träbrädorna är utbytta. Stolarna som tidigare var målade i kulörta färger är ett minne blott och nu har de en mer neutral färg i en varmt brun nyans. På vintern är det snöskottning som gäller och givetvis utplaceringen av den enorma julgranen med belysning, som pryder parken i jultider.

Människor i alla åldrar

I Gröndalsparken samlas människor i skiftande åldrar. På dagarna kan man se några äldre damer och herrar som tar en paus på en bänk i skuggan och njuter och delar historier. Till kvällen sitter gärna ett ungdomsgäng runt fontänen och umgås, skrattar och pratar. Sedan den stora sandlådan utanför ett av bostadshusen försvann, finns numer inte så många barn med föräldrar, men man kan se en och annan ung västanforsare träna på att lära sig cykla på de plana och för uppgiften mycket lämpliga asfaltsvägarna.

Text och foto:
Johanna Fransson Helén



Vackra vårbilder från Gröndalsparken i Västanfors.



Boktipset

Jag heter inte Miriam

– en bok av Majgull Axelsson

Jag heter inte Miriam är en gripande berättelse om den välanpassade kvinnan Miriam Adolfsson. Hon kom som flykting till Sverige 1948 med Röda korsets vita bussar från koncentrationslägret Ravensbrück. Miriam hade tur och lyckades få ett bra liv i Sverige, men har under hela sitt liv levt med en stor lögn. På sin 85-årsdag kan hon helt enkelt inte hålla inne med den lögnen längre. Hon berättar för sitt vuxna barnbarn om tiden i koncentrationsläger och om människor hon mötte där som fick en avgörande betydelse för hennes liv. Hon berättar till slut om lögnen som hon levt med ända sedan tiden i koncentrationslägret. Hon berättar om sin identitet, vem hon egentligen är.

Boken är en fiktiv berättelse med fiktiva personer men bygger på författarens efterforskningar om situationen i Auschwitz och Ravensbrück, och om romernas ställning i Europa under andra världskriget och i efterkrigstidens Sverige.

Författare: Majgull Axelsson

Förlag: Brombergs 2014

www.brombergs.se

Ur boken:

...Dessutom gav det henne inte en enda fördel i förhållande till SS och die Aufseherinnen, snarare tvärtom. Den utmärklade flickan vid ankomsten hade rätt. Nazisterna hatade judarna mer än de hatade zigenarna. Å andra sidan föraktade de andra fångarna zigenarna mer än judarna. Faktum var att ingen mer än hororna och tjuvarna verkade förakta judarna. Zigenarna däremot, de kunde alla tillåta sig att förakta. Zigenare. Det vet man ju hur de är...



Ur boken:

Hon hade ju hittat sitt gömställe, den bästa platsen på jorden för en rom att gömma sig på, hon måste tvinga sig att ljuga så duktigt att hon skulle kunna övertyga också sig själv. Malika fanns inte mer. Tyskland var utplånat, bortsuddat, förintat. Jönköpingsborna var snälla. Nässjöborna ännu snällare. Olof den snällaste människan av alla. Det där grå i hans röst var inte likgiltighet. Det var sorg. Bara sorg. Han var hårt drabbad. Mycket hårt drabbad.

Hon reste sig upp, drog på sig morgonrocken och tassade tyst ut i köket, spolade hastigt upp ett glas vatten. Slöt ögonen och drack. Räknade sina välsignelser. Hon var varm. Hon var mätt. Hon kunde dricka hur mycket vatten hon ville. Hon hade en bäbis att ta hand om. Hon hade pengar i sin plånbok. Hon hade ännu mer pengar gömda i sin sko. Hon var långt, långt, långt borta från alla faror i världen. Polisen i den här stan hade blå uniformer och gjorde aldrig någonsin räder hemma hos folk. I synnerhet inte hos en av stans tandläkare. Aldrig någonsin. Tandläkare var viktiga personer. Mäktiga.

Och när gråten steg i hennes hals dränkte hon den med ännu en klunk vatten. Så. Nu fanns den inte mer.

Mikael Mogren

är vald till ny biskop i Västerås stift

Mikael Mogren, som för närvarande är stiftsadjunkt i Västerås stift, valdes den 19 maj till ny biskop i Västerås stift. Han efterträder Thomas Söderberg som går i pension i september. Mikael Mogren vigs till biskop i Uppsala domkyrka den 6 september.

Vid det slutliga valet fanns två kandidater, Mikael Mogren och Karin Johannesson. Mogren fick 307 röster mot Johannessons 218.

Mikael Mogren är född 1969, och uppväxt på ett småbruk mellan Åmmeberg och Zinkgruvan i Örebro län. Sedan 2011 är han bosatt i Västerås och verksam i Västerås stift som stiftsadjunkt för gudstjänst- och pilgrimsfrågor.

Han prästvigdes 1996 och började som pastorsadjunkt i Södertälje, därefter var han under två år projektanställd vid Kyrkokansliet i Uppsala. Han har vikarierat som kyrkoherde i hemförsamlingen Hammar och som kyrkoherde i Svenska kyrkan i New York. Han har också under sju år varit anställd i Helga Trefaldighets församling i Uppsala, varav 13 månader som tillförordnad kyrkoherde. Sedan 2011 är han stiftsadjunkt i Västerås stift med ansvar för gudstjänstutveckling och pilgrimsfrågor.

Han blev teologie doktor år 2004 med en avhandling om ”den romantiska kyrkan”. Avhandlingen behandlar synen på kyrkan och staten vid 1800-talets början. Mikael har studerat i Uppsala och vid universitetet i tyska Tübingen, samt ett år vid Harvard. Sedan 2006 är han ledamot av Kyrkomötet.

Han fick PR-byrån Westanders pris för opinionsbildning under Almedalsveckan, 2008, och åren 2008-2013 ledde han politikerutfrågningar i samband med Almedalsveckan. Mikael har skrivit flera böcker, bland annat ”Livets helighet” inför 2013 års diakon- och prästmöte i Västerås.



Foto: Åke Paulsson

Fyra korta frågor

Ett viktigt bibelord för mig:

”Varför avgör ni inte själva vad som är rätt?” Så svarade Jesus när människorna ville ha tecken på himlen som skulle tala om för dem hur de skulle göra. (Lukas 12: 57)

Mitt favoritprogram på radio/TV:

Game of Thrones

En bok eller film jag rekommenderar:

Majgull Axelssons bok om romer: Mitt namn är inte Miriam

Om jag har en helt ledig dag:

Ligger på sängen och tittar i taket och låter tankarna fara. Träffar kompisar, tränar, jobbar på föräldragården, skriver brev, städar, tvättar, hälsar på gamla släktingar, ser film, läser böcker.

Läs mer om Mikael Mogren på Västerås stifts hemsida www.svenskakyrkan.se/vasterasstift

Skötsel och plantering i Bönan

Den som väljer en gravplats i området Bönan eller Rundeln väljer ett skötselfritt alternativ. Området är gemensamt för 45 gravar och kyrkogårdens personal sköter planteringen i den gemensamma planteringsytan innanför gravplatserna.

Bönan. Foto:
Åsa Strandberg



Bönan. Foto: Johnny Pesola



Skyttar vid gravområdena Bönan och Rundeln informerar om vilka regler som gäller för plantering av växter och utsmyckning av de enskilda gravarna.
Foto: Benny Arnqvist

Varje grav markeras med en namnplatta av brons på stenramen runt området. Tanken är att det ska vara stilrent, snyggt och enhetligt, och därför bör de enskilda gravplatserna inte pyntas så mycket. Man får smycka graven med vas med snittblommor och ljus, men man får inte plantera någon växt eller ställa dit en växt i kruka. Under hösten och vintern får gravplatsen smyckas endast med ljung och lyktor.

Om man planterar växter på en grav i detta område, så bildar de nya rotsystem och det blir det svårare för kyrkogårdspersonalen att rensa och sköta den gemensamma planteringen. Av hänsyn till övriga gravägare, som också valt ett enkelt och skötselfritt alternativ, ber vi besökare att respektera detta. Varje fredag ser kyrkogårdens personal över dessa gravområden, och plockar bort sådant som inte får vara på gravarna. Dessa saker ställs in i ett förråd och kan hämtas av ägaren.

Skyttar vid aktuella gravområden informerar om dessa ordningsregler, och som gravrättsinnehavare skriver man under papper som beskriver detta. Om man vill ha en grav som man vill pynta och ordna med plantering själv, så bör man välja ett annat alternativ av gravplats. Personalen på kyrkogårdsexpeditionen berättar gärna om vilka alternativ som finns, när det är dags att se ut en gravplats.

Läs mer om olika gravtyper på församlingens hemsida www.svenskakyrkan.se/vastanfors (under fliken Kyrkogården).

Fråga juristen



Foto: Johnny Pesola

Kan mamma ge till bara två av barnen?

Fråga:

Vi är tre helsyskon. Min mamma vill att endast två av oss ska få sommarstugan i gåva. Det tredje syskonet ska inte få någonting efter henne. Hur går hon tillväga?
/ES

Svar:

Din mamma kan upprätta ett gåvobrev där hon skänker sommarstugan till dig och ditt syskon. I gåvobrevet ska hon föreskriva att gåvan inte ska avräknas som förskott på arv. Hon ska också upprätta ett testamente där allt testamenteras till dig och ditt syskon. Det tredje syskonet har dock rätt att alltid få ut sin laglott. Om gåvan kränker hennes laglott kan hon begära jämkning av gåvan när din mamma avlider.

/Ida Jansson

Hur säkerställer vi att barnens make/ maka inte får del av arvet efter oss?

Fråga:

Vi är ett gift par som har två gemensamma vuxna barn. De är båda gifta och har barn. Av olika skäl vill vi att vår framtida kvarlåtenskap ska ärvas endast av våra två barn och alltså inte ingå i deras makars giftorätt. Hur gör vi för att få till detta?
/Undrande 60-plussare

Svar:

Ni ska upprätta ett inbördes testamente. I det ska ni bestämma att det som barnen ärver ska vara deras enskilda egendom. Genom detta så kan inte era barns respektive få del av arv efter er om de skiljer sig. Ni ska i testamentet även ta med en önskan om att det som barnen ärver ska ärvas av barnbarnen när barnen avlider. Enligt ärvdabalken ärver efterlevande make även enskild egendom när det endast finns gemensamma barn. För säkerhets skull ska barnen upprätta egna testamenten där de testamenterar att det de ärvt efter er direkt ska tillfalla barnbarnen, det vill säga deras egna barn.

/Ida Jansson

Kyrkans Allmänna Juridiska Byrå kan hjälpa till med bland annat:

Familjejuridik

- Testamente
- Äktenskapsförord
- Samboavtal
- Äktenskapsskillnad
- Bodelning

Dödsfallsjuridik

- Bouppteckning
- Arvskifte

Avtalsjuridik

- Gåvobrev

Ekonomisk juridik

- Skuldebrev
- Fullmakter

Vi hjälper även till med andra juridiska frågor.

För mer information kontakta gärna

Ida Jansson, jurist, tel 0223-434 76

Gunilla Riddersporre, sekreterare, tel 434 03

Maria Ulestig Eriksson, sekreterare, tel 434 05

Slutbesiktning på Lindgården 3 juli



Den 3 juli blir det slutbesiktning på Lindgården och vi hoppas kunna vara igång med verksamheten i lokalerna i slutet av augusti.

Återuppbyggnaden av församlingshemmet Lindgården efter branden i mars 2013 är i slutskedet. Det blir slutbesiktning av lokalerna den 3 juli, och sedan ska eventuella påpekanden åtgärdas. Efter det blir det möjligt att ställa in möbler så att vi kan ha verksamhet i lokalerna igen till hösten.

Lindgården kommer som tidigare att rymma både konferenslokaler och lokaler för församlingens egen verksamhet. Vi hyr ut lokaler igen fr o m september och tar emot bokningar redan nu. Kontakta Gunilla Riddersporre, tel. 0223-434 03.

Fasteinsamlingen gick bra

Insamlingen under årets fasteinsamling i Västanfors Västervåla församling har gått bra. Totalt har över 38 000 kronor samlats in på kollekter och aktiviteter som modevisning, böss-skrammel, lotteri och inlämnade fastebössor.

I hela Sverige ökade insamlingsresultatet med 600 000 kronor jämfört med under kampanjen i fjol och landade på 33,6 miljoner kronor.

Pengarna som samlats in används för att hjälpa människor runt om i världen. *Läs mer på www.svenskakyrkan.se/internationaltarbete*

Sommarens gudstjänster

Söndag 14/6 kl 14 Gudstjänst på Åvestbogården. Sång o musik med Maria Webb & co. Kaffe serveras.

Lördag 20/6 Midsommardagen kl 11 Gudstjänst vid Västervåla Hembygdsgård. Medtag kaffekorg.

Söndag 28/6 kl 14 Bygudstjänst i Odensnäs trädgård/veranda. Kaffe serveras.

Söndag 12/7 kl 18 Gudstjänst med poesi i Dunshammar (vid blästerugnarna). Ta med kaffekorg och gärna egna favoritdikter.

Söndag 19/7 Hembygdens dag kl 11 Gudstjänst i Västervåla kyrka. Kaffe serveras på Hembygdsgården.

Söndag 26/7 kl 14 Friluftsgudstjänst i Västervåla (plats meddelas senare).

Lördag 8/8 Återvändaredagen kl 11 Gudstjänst på Västanfors hembygdsgård.

Söndag 9/8 Engelsbergsdagen kl 13 Gudstjänst i hyttan, Engelsbergs bruk. Kyrkokören sjunger.

Söndag 9/8 kl 18 Sommarkvällsgtj i Västanfors ka.

Söndag 16/8 kl 11 Bygudstjänst i Djupnäs med kyrkkaffe.

Söndag 23/8 kl 18 Sommarkvällsgtj i Västanfors ka.

Lördag 29/8 kl 16 Konsert med Carl-Axel och Monica Dominique i Västervåla kyrka.

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

Musik i Sommar Kväll

9/6 Vokalensemblen Gränslösa

16/6 Att vara människa
Kyrkokören & Bengt Kyllinge

23/6 Södra Dalarnas Låttrio

30/6 En hyllning till Lars Gullin
Jan Allan, trumpet
Bertil Jonasson, saxofon
Hans Backenroth, bas
Jocke Ekberg, trummor
Per Björck, piano

7/7 Gaelic Irish Songs
Sabina Håve, sång & Peter Tornborg, sång

14/7 Bergslagens Kammarsymfoniker
dirigent: Simon Crawford-Phillips

21/7 Brittsommarmusik. Ballamore Strings

28/7 Somnardröm
Gunnar Klum, sång & Mats Jansson, piano

4/8 Emily McEwan, sång
Calle Lundborg, saxofon
Kjell Fernström, piano

Västervåla kyrka tisdagar kl 19



Catering från Lindgårdsköket

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



Foto: Johnny Pesola

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



BRUKSKYRKANS KAFÉ

*Njut av kaffe
eller glass på
uteserveringen i
Vilhelminaparken*

Öppettider

Vardagar kl 10-17
Lördagar kl 10-16



Dagens lunch

serveras för 65 kr på vardagar kl 11.30-13. (ej v 29-31)

Hembakat bröd

Vi bakar vårt fikabröd själva.
Välkommen! Vi finns på Västmannavägen 10.

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:** Kyrko-cd. Redaktören svarar för osignerat material.

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/VASTANFORS

Svenska kyrkan 
VÄSTANFORS VÄSTERVÅLA

Miniorerna hade en rolig dag i Kumla kyrkby



Tillsammans hjälper vi världen

Miniorerna i Fagersta, Norberg och Sala fick vara med om en rolig dag i Kumla kyrkby den 15 maj. Barnen fick göra olika aktiviteter som pysselstationer, ansiktsmålning, hoppborg, labyrinthbana med mera. Vi skapade egna altartavlor som vi tog med till kyrkan. Ludvika minicirkus kom och gjorde en jättebra uppvisning för oss och efter uppvisningen fick barnen själva prova på cirkuskonster. Vi avslutade i kyrkan med gudstjänst, där vi lämnade våra ryggsäckar.

Temat för dagen gick under temat "Tillsammans hjälper vi världen". Alla barn fick en t-shirt med den texten och alla församlingar hade olika färger. Tillsammans med barnen i församlingens barngrupper, har vi under våren gjort en diakonal satsning "ryggsäcksinsamlingen". Vi har samlat ryggsäckar som barnen packat med skolmaterial. Ryggsäckarna tog vi med till Kumla kyrkby och lämnade dem i kyrkan. Ryggsäckarna skickas efter miniordagen till Lettland med lastbil, till barn som inte har ryggsäckar och skolmaterial. I Lettland får man inte gå i skolan om man inte har en ryggsäck och skolmaterial. Våra barn är så glada över att vi har hjälpt så många barn att få gå i skolan. Vår insamling har gått jättebra och vi har samlat in massor med ryggsäckar!

Text och foto: Anna Binning

