

MITT i LIVET

Västanfors Västervåla församlings tidning

nr 4/18

A woman wearing a black hooded cloak and a white scarf is holding a baby. The baby is wearing a white knit hat and a white blanket. A teddy bear is visible in the foreground. The background is dark and appears to be a stable or barn with hay.

En flicka är född

Läs om Svenska kyrkans julinsamling

Att göra det man tycker om för att må bra

Vilken förmån det är att kunna ägna sig åt sånt som man är intresserad av och tycker är roligt. En del spenderar fritiden med sitt intresse och andra väljer att ha det som jobb. En människa mår bra av att göra sånt som hon tycker om. I julens nummer av församlingstidningen Mitt i livet får du möta några personer som valt att göra just det.

Kyrkvaktmästare Tobias Eriksson spenderar fritiden med att träna och spela musik, och han uppmanar andra att ta fasta på att inte vänta utan att se till att verkligen göra sånt som man vill göra.

Sara jobbar med det hon älskar - nämligen islandshästar. Latifa gillar att jobba med barn och har fått extratjänst på förskolan Linden. Yngve Gustafsson, som är professor i geriatrik, brinner för sin uppgift att sprida kunskap om äldre människors hälsa. Till måndagsträffen i Västervåla sockenstuga kommer daglediga bybor för att dela samvaro och gemenskap.

En flicka är född är temat för Svenska kyrkans julinsamling för varje människas lika värde och makt över sitt eget liv, med särskilt fokus på flickor. Att ha chansen att göra det man vill är inte självklart för alla. Möjligheten att bestämma över sitt eget liv är en mänsklig rättighet. I Svenska kyrkan - även i vår församling - finns personer som jobbar aktivt för att samla in pengar till detta viktiga arbete. Genom Svenska kyrkans gåvoshop kan du ge bort riktigt viktiga julklappar som kan förändra människors liv.

Cecilia Kjellin Eriksson, redaktör

Innehåll

Latifa har extratjänst på Linden	sid 2-3
En flicka är född - julinsamlingen	sid 4-5
Sara jobbar med det hon älskar	sid 6-7
Vem är du? Tobias Eriksson, kyrkvaktmästare	sid 8-9
Depressioner hos äldre botas sällan med piller	sid 10-11
Människan som symbol	sid 12-13
Den där tomten, vem är det?	sid 14-15
Måndagsträffen betyder mycket	sid 16
Fråga juristen	sid 17
Församlingsnytt	sid 18-19
Ge riktigt viktiga julklappar	sid 20

Latifa har extratjänst på Linden

Latifa Belachgar har fått extratjänst* på förskolan Linden under ett år. Latifa är 34 år och kom till Sverige från Marocko för två år sedan. Som anhöriginvandrare har hon haft tillfälligt uppehållstillstånd i två år och nu väntar hon på besked om permanent uppehållstillstånd och möjligheten att skaffa ett svenskt pass.

Latifas man kom till Sverige för femton år sedan som flykting från kriget i Irak. De träffades av en tillfällighet för några år sedan när han var på semesterresa i Marocko. De gifte sig 2015 och ett år senare kom Latifa till Sverige. Nu arbetar hennes man som ingenjör i Dubai, så de kan inte träffas så ofta. Först bodde Latifa i Stockholm men flyttade till Avesta och senare till Fagersta. -Min man säger att Fagersta är en bra plats för en kvinna som bor ensam för att det är en liten stad. Jag trivs med vädret i Sverige. Jag trivs inte i Dubai för där är det så många hus och människor.

Extratjänst på Linden

Hon har haft fyra månaders praktik på Kvinnojouren Frida i Fagersta och har jobbat som vikarie på flera förskolor. Efter en månads praktik på församlingens friförskola Linden så har Latifa fått en extratjänst under ett år. Hon trivs bra med barnen och personalen på förskolan. -Det är som en stor familj här, alla är så snälla. Jag var nervös för språket när förskolechefen skulle göra intervjun med mig, men det gick bra. Nu känner barnen mig och vill leka med mig. Jag träffar föräldrar också som jag pratar med. Jag är en social kvinna som tycker om att prata med människor och jag är snäll mot alla. Latifa är muslim men tycker inte det är något problem att ta i hand när hon hälsar. Hon bär inte heller slöja på arbetet.



På fritiden tycker Latifa om att promenera och träna. Hon träffar ofta sina väninnor som kommer från Finland, Sverige och Polen. De brukar laga mat och äta tillsammans. Latifa klarade SFI-utbildningen (SFI – Svenska för invandrare) på sju månader och studerar nu på grundvux en dag i veckan. Hon är ambitiös och går även på körkortsutbildning.

Bakgrund och framtid

I Marocko hade Latifa ett litet företag som sålde smink och oljor. Hon skulle vilja sälja smink i Sverige också men tror att Fagersta är för litet för att det ska gå bra ekonomiskt. Någon gång i framtiden om hon flyttar till en större stad så kanske det blir så. Hon vill gärna driva ett marockanskt spa för kvinnor.

När Latifa bodde i Marocko var hon frivilligt engagerad i en grupp som hjälpte ungdomar i åldern 9-15 år, som var föräldralösa eller hade föräldrar med drogproblem. Hon och hennes väninnor hjälpte ungdomarna med studier och aktiviteter, och gav dem mat och kläder. Många marockanska barn bor på gatan och Latifa och hennes vänner märkte att de som fick hjälp blev gladare. Latifa beskriver sig själv som en business-woman och ett projekt som hon önskar att hon kunde genomföra är att

tillsammans med sin man starta en mottagning för sjuka i Marocko.

Latifa tycker om att resa. Hon har varit bland annat i Spanien, Frankrike och Tyskland och hoppas kunna fira någon födelsedag på Maldiverna.

**extratjänst - Arbetsgivare inom välfärd, offentlig, kulturell eller ideell sektor kan få ekonomisk ersättning från Arbetsförmedlingen om de anställer en person som har varit utan arbete en längre tid eller är ny i Sverige. Syftet är att stimulera anställningar av personer som har svårt att få ett arbete utan stöd. Det är en extra resurs som erbjuds en vanlig anställning samtidigt som arbetsgivaren får ekonomisk ersättning. På samma gång får den arbetssökande hjälp att komma in i arbetslivet. Målet med extratjänst är att det på sikt ska öka möjligheterna till att få en osubventionerad anställning.*

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**

EN FLICKA ÄR FÖDD



Foto: Helen Gordon/IKON

Grace föddes på Selian Lutheran Hospital i Arusha, Tanzania. Mamma Beatrice känner sig privilegierad. Hon är tacksam för att hon och maken har möjlighet att ge Grace den omvårdnad hon behöver. Grace fick födas på sjukhus och har en födelseattest. Födelseattesten betyder att hon senare i livet kan skaffa sig identitetshandlingar och kan rösta, öppna bankkonto, ta lån, kräva sin arvsrätt eller resa till ett annat land. I länder där registreringen av ett barn är krånglig är det många flickor som aldrig registreras, som aldrig får egna identitetshandlingar. Redan vid födelsen avgörs flickors möjlighet att själva få bestämma över sina liv.

I den del av Tanzania där Grace är född finns stora utmaningar för

flickor. Många tonårsflickor gifts bort och många blir gravida. I Tanzania tillåts skolflickor som blir gravida inte gå i skolan varken under eller efter sin graviditet. De blir nekade den utbildning och kunskap de behöver för att göra sina röster hörda i samhället. En ung flickas kropp är dessutom inte mogen för en graviditet. Det finns ett tydligt samband mellan tonårsgraviditet, barnadödlighet och mödradödlighet.

Ytterligare en stor utmaning i området är att över 60 procent av flickorna könsstympas – trots att kvinnlig könsstympning är förbjudet enligt lag. Könsstympning är en sedvänja som kan innebära livshotande skador och ge men för livet. Lutherska kyrkan i Tanzania driver ett omfattande arbete

för att stoppa könsstympningen. De religiösa ledarna i samhället, som har ansvar för att upprätthålla kulturella traditioner, har stort inflytande över människors liv. Förändring kan ske när dessa ledare tar avstånd från könsstympning och annat könsbaserat våld.

När en flicka växer upp kommer hon att se sina möjligheter expandera eller minska. Blir hon en självständig flicka som utforskar nya intressen, eller tvingas hon in i hushållsarbete eller blir en vara som kan bytas bort. Nyfödda Grace har möjlighet att leva ett bra liv tack vare kärleksfulla föräldrar och ett samhälle i utveckling. Genom Svenska kyrkans internationella arbete kan vi stärka flickors rätt till en god hälsa, värdighet och makt över sitt eget liv.

Anna Wahlgren

Fakta om julkampanjen

Vi kan aldrig acceptera att flickor föds in i förtryck och orättvisor – bara för att de är flickor. Att fattigdom och normer gör att flickor får sämre möjligheter till utbildning, sjukvård eller försörjning. Att de utsätts för sexuellt våld eller könsstympning. Eller att flickor får äta sist och minst. Det är en ständig kamp om liv och död, som vi måste ta tillsammans. I årets julkampanj har vi den stora möjligheten att tillsammans kämpa för att ingen flicka ska hotas, utnyttjas eller kränkas. För varje barn är skapad till Guds avbild och har samma värde – oavsett kön.

I Svenska kyrkans julkampanj, som pågår från första advent 2018 till trettondedag jul 2019, samlar vi in pengar till Svenska kyrkans internationella arbete - för varje människas lika värde och makt över sitt eget liv.

Stöd kampen för varje människas rätt till ett värdigt liv – ge en gåva idag!
Swisha valfritt belopp till 9001223
PG 90 01 22-3 BG 900-1223

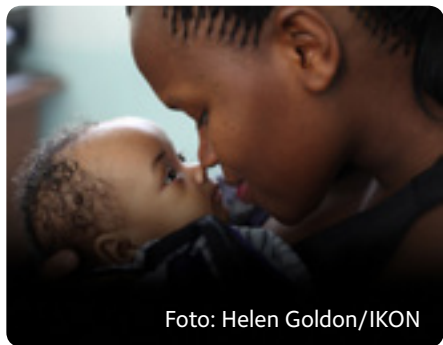


Foto: Helen Goldon/IKON

– Jag tror att Grace kommer att få ett bättre liv än vad jag har haft. Vi har ingen lyx att erbjuda, men vi kan ge henne allt hon behöver. Och vi kommer att kunna satsa på hennes utbildning. I den globaliserade värld vi lever blir utbildning bara viktigare och viktigare. Om Grace utbildar sig kommer det att hjälpa henne i livet. Utbildning gör också att hon kan hjälpa hela familjen, konstaterar mamma Beatrice.

Fem rättigheter i fokus

Flickor utsätts för diskriminering och orättvisor, bara för att de föds som flickor. I flera delar av världen anses flickor vara mindre värda än pojkar. Miljontals flickor saknar egna identitetshandlingar vilket innebär att de bland annat inte kan rösta eller öppna bankkonto. I många länder får de inte äga land eller arva egendom. Därmed hamnar de i beroendeställning och får svårt att påverka sin egen situation. Rätten att erkännas som person påverkar tillgången till alla övriga rättigheter. Svenska kyrkans internationella arbete stödjer projekt över hela världen för att stärka flickors rätt till god hälsa, värdighet och makt över sitt eget liv.

RÄTTEN TILL MAT

Allt fler människor i världen kan äta sig mätta. Men stora grupper får inte del av framstegen och fortfarande är var åttonde människa undernärmd. Oftast är denna människa en flicka eller kvinna. I vissa kulturer är det tradition att mammor och systrar äter sist efter det att män och bröder har ätit. Vi arbetar för allas rätt till mat.

RÄTTEN TILL TRYGGHET OCH FÖRSÖRJNING

Flickors och kvinnors rätt att arva och äga mark och annan egendom påverkar deras möjlighet att försörja sig och ha inflytande på familjens ekonomi. De är ofta ansvariga för att ta hand om barn och utföra oavlönat hushållsarbete vilket ytterligare begränsar deras möjligheter att utbilda sig eller arbeta utanför hemmet. Vi arbetar för att stärka kvinnors tillgång till ekonomisk och social trygghet.

RÄTTEN TILL SIN KROPP

Tvångsgifte, könsstympning, sexuellt våld och våld inom familjen är exempel på övergrepp som flickor utsätts för. Flickors och kvinnors kroppar ses i många fall som mäns egendom och deras främsta värde kopplas till reproduktion. Tidiga graviditeter kan leda till svåra skador eller till att flickor inte kan eller får gå i skolan. Vi arbetar för flickors och kvinnors rätt att bestämma över sina egna kroppar.

RÄTTEN TILL HÄLSA OCH SJUKVÅRD

Flickor får sämre vård och omsorg än pojkar, trots att de löper högre risk att utsättas för sjukdomar på grund av undernäring, diskriminering och könsrelaterat våld. I många delar av världen får flickor inte tillgång till sexualupplysning och preventivmedel och kan inte skydda sig mot könssjukdomar och oönskade graviditeter. Mens är ofta tabubelagt och skamligt. Genom uppsökande hälsoarbete i utsatta områden kan fler flickor ges den hälsokunskap och vård de har rätt till.

RÄTTEN TILL UTBILDNING

Fattigdom och traditionella, kulturella och religiösa normer bidrar till att många familjer inte prioriterar skolgång för sina döttrar. Utbildning kan ge kunskap om rättigheter och ökar möjligheterna att kunna navigera i och påverka samhället. Vi arbetar för flickors rätt till utbildning för att de ska ha möjlighet till egen inkomst och ökad makt över sitt liv.

Sara jobbar med det hon älskar

Sara Andersson är hippolog* och jobbar med islandshästar. Hon tar emot hästar för försäljning, utbildning och inridning. Hon jobbar även som ridlärare på Fors gård i Riddarhyttan vissa kvällar. Hon har sex egna hästar – två avelsston, två föl från i somras, en tävlingshäst och en häst från den egna uppfödningen som är under utbildning.

2014 blev Sara klar med sin universitetsutbildning till hippolog, och sedan dess jobbar hon heltid med sitt företag. Just nu har hon sju träningshästar hemma. Hon rider åtta hästar varje arbetsdag, som är närmare tio timmar lång. Hon är glad för att hon kan försörja sig på sitt intresse även om det innebär mycket jobb.

-Det går att få det att gå runt om man hittar det man är bra på och är beredd att jobba, säger hon, och berättar att det hon tycker är allra roligast är att ta emot hästar för försäljning. Att utbilda hästen och matcha den med rätt ryttare är en konst som hon brukar lyckas bra med. Hon säljer hästar till nya ägare i hela landet.

-Det är kul att prova många olika hästar och så träffar jag många olika människor.

Började rida i Hedkärra

Sara växte upp i Fagersta och i lågstadiet började hon rida på ridskolan i Hedkärra. Lite senare började hon rida även på islandshästar hemma hos en bekant. Så småningom började hon tävla på islandshästar och fastnade för det. Nu tävlar hon i grenen speedpass där man ska rida en sträcka på 100 meter så fort som möjligt i gångarten flygande pass. Sara förklarar att en vanlig ridhäst har tre gångarter och en islandshäst har fem. Utöver skritt, trav och galopp så har en islandshäst även gångarterna tölt och pass.

-Islänningar är små kraftfulla hästar med mycket energi samtidigt som de är vänliga. Det som är speciellt med islandshästar är gångarterna. Det blir en extra utmaning och jag tycker om att rida tölt och pass, säger Sara.

Hyr in sig på Fors gård

Hon hyr in sin verksamhet på Fors gård i Riddarhyttan, där hon även hyr bostad. Hon har en stor fördel av gårdens goda rykte, och att hon själv har varit aktiv i verksamheten där tidigare. Gården ägs av Frida Lindström, som driver egen verksamhet med ridskola och uppfödning. Det finns även ett privatstall och totalt är det ca 110 islandshästar på gården. Ett 30-tal vuxna personer och lika många ungdomar rider lektion varje vecka i det nya ridhuset som byggdes 2016. Även några knattar kommer till ridskolan varje vecka och flera träningsgrupper. När det är bra väder hålls ridlektionerna ofta utomhus i paddocken eller så rider man ut på de fina sandvägarna i skogen.

-Det är roligt med ryttare som vill bli bättre, som lyssnar på vad jag säger och verkligen försöker, säger Sara, som mest har ridlektioner för unga tjejer.

Sara visar stallet där den blivande tävlingshästen Legolas står och väntar på ett träningspass. Plötsligt hörs ljudet av klapprande hovar mot cementgolvet när ridskolehästarna kommer in. De hittar själva in i rätt

box eller spilta där hö och kraftfoder väntar. Paddocken utanför stallet används flitigt och just nu tränar två ekipage där. Vi går ned till ovalbanan med belysning från Högbyn. Här finns även en fyrkantig ridbana och strax intill ligger den raka passbanan som är 250 meter lång. Här tränar man speedpass, som Sara tävlar i. Ridklubben Edda ordnar flera tävlingar om året på olika nivåer, från lättare klubb tävlingar till SM-kval.

Ston och föl i stora hagar

I stora hagar längre bort mot skogen går avelsstona med sina föl. Alla hästar på gården går på lösdrift, vilket innebär att de går ute dygnet runt året om. I varje hage finns vindskydd där hästarna kan söka skydd mot regn och vind. Stallet används bara när hästarna ska göras i ordning inför ridlektioner och träningspass.

När jag säger hej då till Sara i skymningen denna kyliga novemberkväll ska hon hålla en ridlektion och rida ytterligare en häst innan arbetsdagen är slut.

Hippolog expert på hästar, som har goda kunskaper i bland annat hästskötsel och foderhantering. Hippologer arbetar professionellt med hästar, framförallt som ridlärare, stallchef, lärare på naturbruksgymnasier eller som tränare. Hippologprogrammet är Sveriges enda universitetsutbildning inom häst.*

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**

Bilden th: Legolas från Meling är en femåring med färgen silversvart. Han ska bli Saras nästa tävlingshäst.



Bilden ovan: Sara Andersson tog med sig en ridskolehäst från Fors gård när hon medverkade som Pippi Långstrump vid en familjegudstjänst i Västanfors kyrka i oktober 2016.

Bilden th: togs inför saluhästvisningen i januari med ett 30-tal hästar och ca 300 besökare. Den 27 januari 2019 håller Sara i ytterligare en stor saluvisning på Fors gård i Riddarhyttan. Foto: Elise Binnerstam



Vem är du?

Tobias Eriksson, kyrkvaktmästare



Tobbe hjälper en kollega att sätta upp julgranen utanför Lindgården.

Tobias "Tobbe" Eriksson, 41, arbetar som kyrkvaktmästare och fastighetsskötare i Västanfors Västervåla församling sedan i mars 2018. Han har även jobbat som resursassistent på Lindgårdsskolan under ett år.

Jag har alltid trivts på Lindgården och när chansen att jobba här dök upp så kändes det helt rätt. Jag visste ju att det är bra mat och trevligt folk här, säger Tobbe och plirar med ögonen. Tobbe har mer eller mindre växt upp på Lindgården som konfirmand och i rockskolan. Discot Burken gillade han också. När han blev förälder och var pappaledig så gick han med sina döttrar på öppna förskolan.

-Här är det högt i tak och nära till beslut. Det är prestigelöst på något sätt. Jag har aldrig känt mig så välkommen på en arbetsplats som jag gör här. Det finns en respekt för andras arbetsinsats och en förståelse för olika yrkesrollers funktion, och det uppskattar jag. Bara det att olika yrkeskategorier fikar tillsammans på förmiddagarna gör att vi lär känna varandra och trivslen ökar.

Varierande arbetsuppgifter

Tjänsten som vaktmästare innehåller många olika arbetsuppgifter.

-Ena stunden smörjer jag en kyrkorgel och en timme senare kan jag vara i Västerås och göra en svepning, berättar Tobbe, som även hyrs in till Kyrkans Begravningsbyrå vid behov. Eftersom församlingen hyr ut konferenslokaler på Lindgården så blir vaktmästarna inblandade i möblering och andra praktiska göromål som att skotta snö och sanda. Jobbet handlar mycket om praktiskt snickeriarbete med underhåll av församlingens alla byggnader. Förutom kyrkorna så finns församlingshemmet Lindgården, Brukskyrkans kafé som även innehåller kyrksal och lektionssalar. Förskolan Linden och Lindgårdsskolan har flera byggnader knutna till sin verksamhet. Skogskapellet, krematoriet och ekonomibyggnaden på kyrkogården ska också underhållas.

-Just nu håller vi på med våtrum i de nya omklädningsrummen på kyrkogården, berättar Tobbe, som också hjälper till med att underhålla fordon och maskiner. Var tredje helg har Tobbe inre tjänst som kyrkvaktmästare vid gudstjänster, dop och vigslar. Då

handlar det om att göra i ordning i kyrkan innan gudstjänsten och att se till att alla har det bra. Ljusen ska tändas och ljudanläggningen ska kollas så att det hörs bra. Tobbe tjänstgör som vaktmästare även vid begravningsgudstjänster.

Gillar alla typer av musik

Tobbe tycker om att jobba när det är konsert i kyrkan. Han kommer från en musikalisk släkt som alltid spelar och sjunger när de träffas. Han lyssnar på all sorts musik.

-Det är allt från Evert Taube till norsk black metal, säger han och skrattar.

Tillsammans med barndomsvännen Niklas Almqvist har han hobbybandet Double Trouble som spelar tillsammans ibland för att det är kul, och framträder på någon fest när tillfälle ges. Tidigare jobbade Tobbe på ett skivbolag. Döttrarna tycker om när Tobbe tar fram gitarren och spelar gamla svenska visor för dem när de ska sova.

Har rollen som räddningsledare

När det är många besökare i kyrkan har vaktmästarna ansvar för att hålla koll på säkerheten; var brandsläckare och hjärtstartare finns och att utrymningsvägarna är fria ifall det skulle börja brinna. Det passar Tobbe väldigt bra, eftersom han är brandman. Han började som brandman i deltidskåren i Fagersta för 11 år sedan, och nu är han räddningsledare.

Tobbe älskar att träna

Att vara brandman kräver sin fysik, och det är inga problem för Tobbe som älskar att träna. Han har provat många olika typer av träning. Tillsammans med två kompisar driver han företaget Bruketboxen som har träningslokal ovanpå Miners. Det är en träningslokal där man blandar alla tänkbara funktioner som gymnastik, tyngdlyftning, löpning med mera för att uppnå en varierad träning med utgångspunkt hos varje enskild person. Träningsformen kallas för CrossFit. Medlemmarna i klubben

är mellan 17 och 60 år och tränar tillsammans i grupper om tio deltagare per träningspass, eller enskilt.

-Det handlar om att våga utmana sig själv där man är, menar Tobbe. Man sätter sina egna mål. En del tränar för att tävla, medan andra tränar för att fixa vardagen. Någon behöver stärka en svag rygg och någon annan har problem med ett trasigt knä. Träning är alltid bra när man gör det på sin nivå.

Träning är en del av livet

Tobbe har en syn på att träning är en viktig del i livet, men man måste vara medveten om att man inte alltid mår bättre bara av att träna.

-Det är träningshets i Sverige, säger Tobbe. Man måste hitta balansen mellan träning, vila, mat och resten av livet. För en del kan träningen vara en ventil när annat i livet är jobbigt, men det gäller att ta tag även i det jobbiga för att livet ska bli bra.

Tobbe har spelat både bandy och hockey, och nu tränar han bandy med P35-laget (pojkar 35 = veteraner) en gång i veckan och hockey med veteranlaget ytterligare en gång i veckan. Han tycker att det är viktigt att inte sluta med det man tycker är kul bara för att man blir äldre.

-Man måste få chansen att göra det man vill. Det du vill göra – gör det nu! Vänta inte tills du blir pensionär, uppmanar han.

Familjen är viktig

Familjen har en viktig plats i Tobbes liv. Sambon är idrottlärare och prioriterar också att röra på sig. Även döttrarna som är 8 och 10 år brukar vara med i träningslokalen. På helgerna åker familjen gärna till en stuga vid Barken. På somrarna står bad och vattenskidåkning på programmet. Långfärdsskridskor, skidåkning och korvgrillning passar bra vintertid, och ibland kan det vara skönt att bara vila och läsa böcker.

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**

Depressioner hos gamla människor

Yngve Gustafson är professor i geriatrik* och känd från TVs dokumentärserie Sveriges bästa äldreboende. Den 5 november höll han två föreläsningar på Lindgården för personal inom Fagerstas äldreomsorg och andra intresserade. Arrangörer var Västanfors Västervåla församling och Fagersta kommun i samarbete med pensionärsorganisationerna i Fagersta.

Foto: Mattias Pettersson/Umeå universitet



Yngve Gustafson har bland annat forskat på hur äldre personer behandlas i vården. I en studie fick 2/3 av de äldre patienter som opererats på ortopediklinik hjärnpåverkan på grund av felaktig eller olämplig behandling och medicinering. Särskilt ömtåliga är äldre personer med depression. Genom att göra hembesök hos ett stort antal äldre personer i Västerbotten, har Gustafson skaffat sig stor kunskap om äldre personers psykiska hälsa. -Att ta del av deras livsvisdom har varit både lärorikt och berikande, berättar Gustafson, som är mycket engagerad i frågor som rör äldre människors hälsa och vård.

Den farligaste åkommnan hos äldre är depression, eftersom det påverkar även den fysiska hälsan och motivationen att återhämta sig från fysiska åkommor. Depressioners påverkan på livskvaliteten hos äldre människor är lika stor som alla andra åkommor tillsammans. Många

äldre som drabbats av depression dör inom en femårsperiod. Flera undersökningar visar att psykisk ohälsa och förekomsten av depression hos äldre personer ökar.

Ensamhet både symptom och orsak

Ensamhet är en vanlig orsak till att en person drabbas av depression, men det kan även vara ett symptom på att en person lider av depression. I Gustafsons undersökning utvecklade ensamma personer depression inom en femårsperiod. Det har visat sig att hemtjänstpersonal har liten eller ingen effekt på upplevd ensamhet och depression.

Det kan vara svårt att känna igen symptom på depression hos äldre. De flesta som får frågan om de är deprimerade svarar nej, för de inser inte själva att de lider av en depression. Många äldre söker vård för förstoppning, sömnsvårigheter eller smärta och får lindrande medicin

som värktabletter, sömntabletter eller magsårsmedicin när de i själva verket är deprimerade. Det finns stor risk att äldre personer som lider av en depression får fel diagnos, till exempel hypokondri, ångest eller paranoia utifrån symptom som koncentrationssvårigheter, minnesstörning, sömnstörning, eller matvägran.

Skillnader mellan kön

Fler kvinnor än män i studien var deprimerade, men kvinnor har generellt bättre förutsättningar för att klara livskriser än vad äldre män har. Kvinnor har oftare än män ett nätverk där man har någon att prata med. En annan sak som skiljer sig mellan män och kvinnor är tillvägagångssättet vid självmord. De flesta män som begår självmord gör det genom att skjuta eller hänga sig, medan ett vanligt sätt bland kvinnor är att sluta ta mediciner och att sluta äta.

botas sällan med piller

Orsaker till depression

En orsak till depression kan vara undernäring eller fel näring. En person som har brist på vitamin B12 och folsyra, aminosyror, järn eller D-vitamin kan drabbas av depression. Även vanliga läkemedel kan orsaka depression hos äldre. Gustafson visar en lång lista på vanliga läkemedel som kan ha den effekten. Även somatiska (kroppsliga) sjukdomar som stroke, demens, cancer, urinvägsinfektion och dålig munhälsa kan orsaka depression hos äldre. Snarkning och andningsuppehåll är viktiga riskfaktorer för att drabbas av stroke och depression. Att behandla andningsuppehåll, till exempel med så enkla medel som en andningsmask på natten, kan bota en depression.

Stroke kan vara en orsak till depression samtidigt som en obehandlad depression ökar risken för stroke och demens.

Många av de gamla som Yngve gjorde hembesök hos under sin studie drabbades under en femårsperiod av flera svåra livskriser, till exempel förlust av yrkesroll, vänner, barn, make/maka, hem, körkort... Att drabbas av flera livskriser under en begränsad tidsperiod påverkar risken för att drabbas av depression.

Slentrianmässig medicinering

Många gånger sätts medicinering in slentrianmässigt för äldre patienter. -Ofta är det så att ingen ser över en persons läkemedelslista. Det är vanligt att äldre får läkemedel som de inte behöver och det kan vara farligt, förklarar Gustafson.

Äldre personer får mer biverkningar än yngre och Socialstyrelsen går inte ut till läkare med all kunskap som de har om olika läkemedel, och det är ett problem, menar Gustafson. Det är känsligt att dosera läkemedel rätt till äldre personer. Av biologiska orsaker har ett läkemedel inte alltid samma effekt hos äldre människor som hos yngre. Det har visat sig att antidepressiva läkemedel har sämre effekt på gamla, och ingen effekt på personer med demens. Istället kan de orsaka många och allvarliga biverkningar hos gamla, till exempel hjärtarytmi, som i värsta fall kan leda till att en person dör. -Det verkar vara farligare att få antidepressiv medicin än att inte få någon behandling alls mot depression när man är äldre, hävdar Gustafson.

Den inre livsgnistan påverkar

Yngve resonerar kring varför inte alla gamla människor som drabbas av svåra förluster blir deprimerade, och vilka inre egenskaper och styrkor som skyddar gamla människor från att drabbas av depression. Olika studier visar att det tycks finnas ett samband mellan depression och svag inre styrka, nedsatt upplevd livsmening och lågt psykiskt välbefinnande. Men det finns också forskning som visar att när äldre dementa får fysisk träning så förbättras deras livsgnista. Fysisk träning förbättrar den psykiska hälsan hos äldre med och utan demens. Kognitiv beteendeterapi och fysisk aktivitet har visats ha bra effekt hos yngre äldre, men antidepressiva läkemedel har ingen effekt.

Vad kan vi göra?

-Vi måste lära oss att känna igen depression hos äldre människor och orsaken till depressionen måste utredas. En helhetssyn är nödvändig. Varje gammal människa är unik med unika behov, menar Yngve Gustafson, som är upprörd över att många landsting sparar på psykisk vård för äldre.

Behandling kräver alltid noggrann kort- och långtidsuppföljning. Forskning om prevention och behandling av depressioner hos äldre behövs, hävdar Gustafson. Han menar att forskningen är eftersatt och att behandlingsstudier på människor över 80 år saknas helt.

Kyrkan har en viktig uppgift

Yngve Gustafson är frivilligt engagerad i kyrkan i sin hemtrakt och sitter som förtroendevald i stiftsstyrelsen i Luleå stift. Han menar att kyrkan har en viktig uppgift i att på olika sätt finnas på äldreboenden för att stimulera äldre personers andliga och fysiska hälsa, eftersom kropp och själ hänger ihop.

-Vi måste hälsa på våra gamla! Glöm inte bort dina föräldrar, uppmanar han. Ta gärna med choklad när du besöker dem, tipsar han, eftersom choklad innehåller aminosyror som gamla människor behöver.

**geriatrik - läran om åldrandets sjukdomar*

Cecilia Kjellin Eriksson

Människan som symbol

När Gud skapade människan så knäppte han med fingrarna och där stod hon. Sådan är mångas föreställning om skapelseberättelsen. Det är en vanföreställning som är till för att ge giltighet åt arrogans och förakt mot religionen. Skapelseberättelsen är en liturgisk lovsång som användes i Salomons tempel på 1000-talet f.Kr. Berättelsen har funktionen att berätta om människans glädje över att vara en del av det gudomliga. Människan blir människa genom insikten om att vara en del av Skaparens väsen. Symbolen Gud handlar om ett namn på en kraft som driver fram en skapelseprocess som blir både andlig och materiell. Det är som en vind som inte syns men blir synlig genom att trädens grenar vajar för vinden. På samma sätt var det tänkt att människan skall vara som trädet och synliggöra Gud som den bakomliggande kraften. Det är betydelsen av begreppet "Guds avbild."

Människan i pluralis

I skapelseberättelsen står det "låt oss göra människan till vår avbild". Gud är alltså fler än en. Det skiljer kristendom och islam åt. En människa är någon i pluralis, flertal, vilket innebär ett vi i grunden. Ingen är skapad till att fungera i ett singelliv i enlighet med skapelseordningen. Men tanken går djupare än så. Det är den heliga familjen som vi ser i julkrubban som kan symbolisera vad den nya människan är till sitt väsen. En kvinna, en man och ett barn. En treenighet som bildar en enhet, en människa. Vi har en manlig och en kvinnlig sida inom oss, samt den tredje som är relationen mellan de två storheterna. I ett vanligt kärleksförhållande materialiseras relationen genom att ett barn kommer till. Ett nytt liv har uppstått ur ett samspel mellan två vuxna individer som tillsammans bildar en enhet.

Julkrubbans budskap handlar om den nya människan inom oss, som skall födas. Jesusbarnet i krubban är symbolen för en inre verklighet. Människor tar emot budskapet genom en upptäckt och vill vårda det inre livet. Barnet är en symbol för vår andlighet och vår kreativitet. Det nya är ett nytt sinnelag, ett nytt tankesätt som gör människan öppen för livets mysterium. Treenighetens Gud lever i människan som ett energiflöde. Sinnesförändring är ett centralt begrepp i trons värld.

Att balansera sitt inre

Under 1900 talets första hälft levde C G Jung och han var psykoanalysens fader tillsammans med S Freud. Han hävdade att inom varje man bor en kvinna som lockar honom, är svartsjuk, men kan också inspirera till hjältedåd.

En man som förtränger och förnekar sin kvinnliga sida blir känslolokall och brutal, vilket kan visa sig i kvinnoförakt och våld. Att arbeta med sig själv innebär att frigöra det kvinnliga som kan berika mannen med nya förmågor att hantera livet och förvandla förträngda delar till livsenergi. Det främsta tecknet på en sådan förmåga är att lyssna, vara empatisk och medkännande. Förmågan till religiös upplevelse ökar och den egna personligheten växer och ger mer livsrum. På samma sätt kan en kvinna möta sin manliga del och erövra inre styrka som ger personligheten balans och närhet.

Integration

Varje individ är en treenighet som kropp, själ och ande men också som något kvinnligt, manligt och nyfött som formar framtiden. Om någon del tar över och dominerar de andra uppstår obalans i personligheten. Det blir ett tillstånd av förtryck där människan

kväver stora delar av sig själv. Rädslan för att inte duga dominerar. Den som jagas av rädslor blir lätt ett byte för marknadskrafterna som erbjuder oss kompensation genom konsumtion. Vägen till vårt egentliga jag handlar om att nå inre balans. En harmoni som kan avspegla sig i det yttre livet. Att vara i balans öppnar för att ta emot livet i större utsträckning istället för att gå i försvar. Den som inte är i balans fastnar lätt i ett försvarskrig med sin omgivning utan att förstå det. Då hamnar individen ofta i ett spel om skuld och skam. Alla andra har skuld till att livet inte blev vad man önskar. Integration handlar om att erkänna sina svarta sidor och se vad som finns bakom. Genom att bli vän med det som gör ont i själen kan en läkning ske som blir ett steg till balansering. Den som integrerar skuggsidorna i sin personlighet kommer ut genom en tunnel av tvivel till ett annat liv där de stora insikterna härskar.

Symbol är att sätta ihop

Ordet symbol handlade ursprungligen om en identitetshandling. Två parter hade var sin bit av en lerskärva. När förhandlingar i affärer skulle ske så visade man varandra sin bit. Om det stämde genom att bitarna passade in på varandra så visste bägge parter att det var rätta företrädare som de hade att göra med. På samma sätt har vi människor uppgiften att sätta ihop olika delar av oss själva för att vår personlighet skall bli komplett. Det gör vi med hjälp av olika symboler som talar till ett djupare skikt inom oss. Symboler som korset, duvan, triangeln, solen, Guds öga och allt som finns inom den kristna traditionen kan hjälpa oss att förstå oss själva. Att vandra med Kristus handlar om att integrera sitt mörker med ljuset.

Per-Arne Bengtsson, präst



Foto: Mathias Cederholm/IKON

Den där tomten, vem är det egentligen?

När det nu börjar lacka mot jul är det speciellt två herrar som brukar träda in i handlingen rejält. Den ena är Jesus som föds på julafton eller åtminstone någon av dagarna därefter, här finns olika tolkningar. När Jesus föds kommer, enligt sägnen "vise män från österns länder". Notera, i bibeln står det inte att de är tre, bara att de är väldigt kloka. Mystiker säger man ibland. De hade med sig gåvor, den tidens julklappar till den lille Jesus. Det var guld, rökelse och myrra. Detta med julklappar för oss över till den andra figuren som gör sig påmind och det är jultomten och honom ska vi titta lite närmare på.

Mannen med skägg

Många associerar till tomten som mannen med vitt böljande skägg, röd tomteluva och röd dräkt som kommer med julklappar. Han bankar först på dörren och säger: - Hoho, finns det några snälla barn här, varpå han släpps in och får dela ut en och annan klapp innan han måste vidare för han har ju så rysligt många paket i säckarna ute hos renen på gatan. Paket som alla barn i hela världen väntar på. Ibland vill man även truga på tomten lite hemlagad knäck, men det stora böljande skägget gör att tomten måste skylla på att han ju är så mätt eller har så bråttom.

Har tomten alltid varit en sån figur? Nej, går man tillbaka till 1800-talet så såg tomten helt annorlunda ut. Han hälsade inte heller på i alla

hem utan mest i de mera välmående, borgerliga hemmen. Han hade oftast en mask även då men den föreställde för det mesta en julbock. Sedermera försvann detta med julbocken och de enda minnena från det är de små halmbockar vi brukar ställa på golvet.

Initialt var tomten i Skandinavien ett mytologiskt väsen som vakade över gården och var allmänt snäll men kunde även visa upp elaka sidor. Måhända är det detta som gett upphov till det sega godis vi kan köpa till julen; "Skum tomte".

Tomtar på loftet

Tomten kan också ses som en lite avvikande eller förvirrad figur. Ibland kan man möta någon som man misstänker inte är helt med i matchen och då säger man kanske att personen i fråga har tomtar på loftet. Bakgrunden till detta uttryck är delvis höljt i dunkel men i Viktor Rydbergs dikt Tomten står:

*Tomten vandrar till ladans loft:
där har han bo och fäste
högt på skullen i höets doft,
nära vid svalans näste;
nu är väl svalans boning tom,
men till våren med blad och blom
kommer han nog tillbaka,
följd av sin näpna maka*

Tomten bodde alltså på loftet och loftet är högt beläget. Högt upp syftar alltså på huvudet som är högt beläget och där är tomten. Då tomten ansågs

vara lite kufisk kan man anta att om man bor på loftet så är man lite eljest och på så sätt kom kanske uttrycket till. Ungefär som man på samma sätt ibland säger att "hissen går inte hela vägen upp".

Var försiktig med juleljusen

Vid juletid tänder vi också gärna många ljus. Dels för att det är stämningsfullt men framförallt för att tränga undan mörkret. Vi är ju idag upplysta (!) och vet att vi måste iakta stor försiktighet med de levande ljusen så att ingen olycka händer. Dock verkar inte tomten i Västanfors alltid varit försiktig för en gång slarvade han och brände sig rejält och blev den "Brända tomten".

En vänlig gammal man

Idag vill vi helst se tomten som en vänlig och snäll farbror. Min farfar som var konstnär målade 1944 en tavla där tomten sitter med sin lilla katt och ler vänligt mot betraktaren. Så tror jag de flesta av oss tänker oss jultomten när vi blundar och försöker se honom framför oss.

Till sist önskar jag alla en riktigt god jul och gott nytt kyrkoår.

**Text och foto:
Staffan Riddersporre**



Uppkallad efter den brända tomten



Skum tomte i flytande form



Farfars tomte

Måndagsträffen betyder mycket



En gång i månaden är det måndagsträff i Västervåla sockenstuga. Det är en viktig mötesplats för daglediga västervålabor.

-Det är få träffpunkter härute nuförtiden, säger Beth, medan hon kokar kaffe i köket i Sockenstugan, som från början var vaktmästarbostad. 1989 byggdes det om för att kunna användas för större grupper. Sockenstugan används fortfarande för församlingens evenemang, till exempel kyrkkaffet, och hyrs ut till privatpersoner och föreningar.

Birgitta och Hjärdis har dukat med kaffekoppar och psalmböcker, för det blir både kroppslig och andlig spis. Prästen Li Lundberg håller en andakt och berättar om Svenska kyrkans julkampanj, och vi sjunger några psalmer tillsammans. Psalmer är som stigar, säger Li, de måste sjungas för att inte bli bortglömda. Hon delar ut tändstickor och uppmanar oss att tända ljus för människors lika värde, särskilt för alla flickor i världen.

Kaffe och samtal

Gudrun bjuder på äppelkaka med vaniljsås. Under kaffestunden går samtalet från litteratur och konst till mediciner och äldre människors hälsa. Man pratar också om personer som har lämnat avtryck i byns historia. Roland har med sig gamla bilder från bygden. Det är bilder på prästgården, tiondeladan och ålderdomshemmet. Några pratar mycket medan andra väljer att lyssna. Emellanåt småpratar man med den som sitter närmast vid bordet. Någon berättar en rolig historia och alla är överens om att ett gott skratt förlänger livet.

-Vi pratar om allt möjligt, berättar Hjärdis, och någon tycker att just det är så spännande att man aldrig vet vart diskussionerna ska ta vägen. När



samtalet berör den stora skogsbranden 2014 tar konversationen fart på allvar. -Den här träffpunkten är en naturlig plats för att prata om saker som har hänt, till exempel skogsbranden, och hitta en normalitet. Måndagsträffen är att dela liv tillsammans, säger Li.

Bybor bryr sig om varandra

Sonja och Nils har åkt hit från Norberg. Per-Olov och Britt-Mari flyttade till Ängelsberg 2012, och sen dess har de varit med på måndagsträffarna. -Det är trevligt sällskap, tycker Per-Olov, som har hämtat upp Elsa på vägen. Samåkning är naturligt. Den som har bil hämtar den som inte kan köra själv. Elsa kommer till måndagsträffen för att få dela gemenskapen. Lars, som har nedsatt hörsel, säger med glimten i ögat att han kommer för "surret". Stämningen är trivsamt och det märks att byborna känner och månar om varandra. En person som brukar vara med är svårt sjuk men finns ändå med i tankarna hos deltagarna.

-Vi hinner allt träta lite också, skojar Beth. Här ute på landet bryr vi oss om varandra. Klockan närmar sig fyra denna novembereftermiddag och skymningen kommer, men ingen verkar riktigt vilja bryta upp.

Började som en enkel gudstjänst

Måndagsträff med andakt i Västervåla sockenstuga har funnits i många år. Det började som en enkel form av gudstjänst när Västervåla var en egen församling och hade krav på sig att fira gudstjänst minst en gång i veckan. Vissa veckor hade man en enkel andakt i sockenstugan istället för gudstjänst i kyrkan, och så har det fortsatt eftersom de som brukar vara med gärna vill fortsätta att träffas.

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**

Fråga juristen

Mamma vill ta mitt fars arv – vad kan jag göra?

Fråga: Mina föräldrar har skrivit ett testamente hos en advokat att den som är efterlevande make ska behålla allt. Först när båda är döda ska arvet efter dem delas upp. Min pappa har nu avlidit.

Pappa ville att vi barn skulle få lika stora delar av hans arv, det har han skrivit i sitt testamente. Nu vill mamma att så mycket som möjligt ska gå till ett av mina syskon och ska skriva ett testamente så att det blir så. Jag undrar om hon får göra så?

Svar: Din mamma kan upprätta ett nytt testamente för sin egen del beträffande hennes andel. Din pappas vilja i det inbördes testamentet gäller fortfarande. Det kan inte din mamma ändra på.

Om det saknades enskild egendom när din pappa avled är hälften av din mammas kvarlåtenskap arvet efter din pappa. Över den andra hälften kan din mamma ändra sin del i det inbördes testamentet genom att upprätta ett nytt. Dock kan inte din mamma skriva bort övriga barns rätt till sin laglott efter henne (hälften av arvet efter mamma). Din mamma kan således inte göra några av sina barn helt arvlösa genom att skriva ett nytt testamente.

Ida Jäder, jurist



Ida Jäder, jurist

Vad kostar det?

En av de allra vanligaste frågorna som vi får på byrån är vad det kostar att anlita juridisk hjälp. Kyrkans Allmänna Juridiska Byrå debiterar ett timarvode som följer den taxa som Domstolsverket fastställer inför varje år. Arvode för år 2018 är 1 700 kr inkl. moms per timme (1 360 kr exkl. moms) och det innebär att vi debiterar kunden efter tidsåtgång men dock med beaktande av ärendets svårighetsgrad och komplexitet. När det kommer till upprättande av olika juridiska dokument så är det väldigt olika hur mycket arbete juristen behöver lägga ned på grund av att alla kunder har olika förutsättningar. För att vi inte ska tumma på kvalitén eller sätta ett för högt pris, så har vi inte några fasta priser. Det rörliga priset gör att det kunden betalar för ska stå i relation till den hjälp som kunden får. Att vända sig till en kunnig jurist ger vanligtvis mer nytta än det kostar.

Kyrkans Allmänna Juridiska Byrå är öppen för alla, oavsett om man är medlem i Svenska kyrkan eller inte. Vårt kontor finns i Fagersta, och vi tar emot kunder även från andra orter.

Kyrkans Allmänna Juridiska Byrå
tel 0223-434 76

Välkommen till våra kyrkor i jul!

Söndag 23/12

kl 11 Sammanlyst till Norbergs kyrka

Julafton

kl 09 Grötfrukost i Brukskyrkan

kl 10 Julbön i Brukskyrkan

kl 11 Samling vid krubban i Västanfors kyrka

kl 17 Julbön i Västervåla kyrka

kl 23 Julnattsmässa i Västanfors kyrka

Cello: Leo Yngvesson

Juldagen

kl 07 Julotta i Västervåla kyrka med Kyrkokören
och julottekaffe på Odensnäs

Julottebussen

avgår från Fagersta enligt följande tidtabell:

kl 05.50 Bring Citymail (mittemot kommunhuset)

kl 05.55 Brukskyrkan

kl 06.00 Bergslagssjukhusets entré

kl 06.05 vid Per-Olsskolan (Floravägen)

kl 06.15 Järnvägsstationen Västanfors

kl 06.30 Ombenning

kl 06.40 Ängelsberg - Gamla Brukshandeln

kl 09.30 Återresa

Fackeltåg:

kl 06.15 Avgång från Nyhem

kl 06.15 Avgång från Sörby skola

Facklor finns vid samlingsplatserna.

Arr: Engelsbergsbygdens intresseförening.

Juldagen

kl 11 Joulokirkko. Finsk julgudstjänst i Västanfors kyrka

Annandag jul

kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan.

kl 18 Katolsk mässa i Brukskyrkan

Söndag 30/12

kl 11 Sammanlyst till Norbergs kyrka

Nyårsafton 31/12

kl 17 Nyårsbön i Västervåla kyrka.

Sång: Katarina och Lars Frisk

Nyårsdagen den 1/1

kl 18 En stilla gudstjänst i Lindgårdens vinterträdgård

Trettondedag jul 6/1

kl 11 Julgransplundring med andakt på Lindgården



Byggnader och reparationer

Gång- och cykelvägen utanför församlingshemmet Lindgården görs om. Det är Skanska som genomför ombyggnaden för att det ska bli säkrare för gångtrafikanter och cyklister. En planritning för hur den nya gång- och cykelvägen ska bli finns i entrén på Lindgården. Arbetet gör uppehåll under vintern och återupptas under våren.

Taket på Klockaren har renoverats. Klockaren, som ligger mitt emot Lindgården, används för musikundervisning för Lindgårdsskolans elever. Även förrådet vid förskolan Linden kommer att få ett nytt tak.

Ny trappa vid Brukskyrkan Trappan vid Brukskyrkans entré är utbytt till en ny trätrappa. Snörasskydd har monterats på Brukskyrkans tak.

Omklädningsrum renoveras Renovering av personalens omklädningsrum vid ekonomibygnaden på kyrkogården i Västanfors pågår.

Nytt fastighetsregister Församlingen har gjort en inmätning av alla fastigheter till ett nystartat fastighetsregister som är gemensamt för hela Svenska kyrkan.



En ny elbil är inköpt

Nu har församlingen tagit ytterligare ett steg i miljötänkandet och köpt en elbil. Det är bättre för miljön och på längre sikt sparar det också pengar, eftersom man inte har några bränslekonstnader för en elbil.

Samtalsgrupper på två äldreboenden

En samtalsgrupp har startat för boende på servicehuset Koltrasten. Ytterligare en samtalsgrupp kommer att starta på äldreboendet Stolpvreten efter nyår. Samtalsledare är församlingens diakoniarbetare Birgitta Hellman.

Bilden på första sidan

är tagen 2016. I samarbete med Kungsbyns Djurpark anordnade Svenska kyrkan Västerås en levande julkubba i samband med julmarknad på parken. Föreställningen som skildrade julevangeliet och hur julen tog sin början berättades med hjälp av riktiga djur från djurparken tillsammans med berättare, statister och musiker. Foto: Mathias Cederholm/IKON

Budget 2019

Kyrkorådet har fastställt verksamhetsplanen för 2019 och kyrkofullmäktige har fattat beslut om budgeten för 2019.

- Kyrkoavgiften fastställdes till 1,13 kr
- Till investeringsbudgeten avsätts 4015 tkr.
- På kyrkoavgiften tillkommer 0,08 kr i stiftsavgift. Kyrkoavgiften är oförändrad jämfört med 2018.
- Kyrkoavgiften används för att driva verksamhet för barn, ungdomar, vuxna och äldre; till exempel körer, öppen förskola, konfirmandundervisning, mötesplatser för daglediga, samtalsgrupper, gudstjänster, dop vigslar och begravningar.



Västervåla kyrka öppen endast vid verksamhet

Under vintern, från den 5 november och fram till påsk, är Västervåla kyrka öppen endast då vi har gudstjänster, konserter eller annan verksamhet där.



Ladda ned appen kyrkan

Kyrkan är Svenska kyrkans app för barn i förskoleåldern. Med den kan du besöka en kyrka för att bland annat tända ljus, hålla vatten i dopfunten och måla ett kyrkfönster. I appen finns också tre korta filmer. Appen är gratis att ladda ned och finns där appar finns.

Personalnytt

Lotta Dahlberg har börjat jobba som ekonom i församlingen. Jörgen Lawner har återkommit som kyrkvaktmästare. Han ersätter Lars Nonnen som går i pension under våren.

Nästa tidning

Vårens nummer av församlingstidningen Mitt i livet kommer ut veckan före påsk. Tidningen delas ut till alla hushåll i Västanfors Västervåla församling fyra gånger om året.

MITT i LIVET

Ansvarig utgivare: Henrik Rydberg, tel 0223-434 10.
Redaktör: Cecilia Kjellin Eriksson, tel 434 06. **Tryck:** PRIMA-tryck, Hallstahammar. **Omslagsfoto:** Mathias Cederholm/IKON.
Redaktören svarar för osignerat material.

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/VASTANFORS

Svenska kyrkan 
VÄSTANFORS VÄSTERVÅLA

GE RIKTIGT VIKTIGA JULKLAPPAR

Allt du köper i Svenska kyrkans gåvoshop förändrar människors liv. Välj mellan flera riktigt viktiga gåvor att ge bort. Här finns något för alla och du får fina gåvobevis att ge bort.



**HYGIENPAKET
75 KR**



**PREVENTIVMEDELS-
RÅDGIVNING 200 KR**



**FRITIDSAKTIVITET
255 KR**



**BARNHÄLSA
390 KR**

Gör så här:

- Gå in på svenskakyrkan.se/gavoshop
- Klicka i vad du vill ge och antal gåvor
- Gå till kassan – välj dina gåvobevis
- Betala med betalkort eller internetbank. Församlingar och företag kan välja faktura.

90 KONTOKONTROLL
SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

Svenska kyrkan 
INTERNATIONELLT ARBETE

medlem av
actalliance