

MITT i LIVET

Västanfors Västervåla församlings tidning

nr 4/19

**Malingsbo
rehabcenter
i nya lokaler**

**Skärmhjärnan
Julinsamlingen**

Birgit

**Diabeteskunden
Mojo**

**Framtids-
fullmakt**

Miriam

Maria

**Elev-
insändare
om julen**



Att göra någon glad

Att göra någon glad är det bästa som finns! Det där ögonblicket när man ser någons omedelbara äkta glädje är fantastiskt. Delad glädje är dubbel glädje säger man, och det är ju precis så det fungerar. När jag lyckas göra en annan människa glad, så blir jag också glad. Det är en bra tanke att ha med sig inför julen.

I julens nummer av församlingstidningen Mitt i livet kan du läsa flera artiklar som på olika sätt handlar om att sprida glädje genom att försöka göra livet lite bättre för någon annan. Läs om Birgit som mår bra av att hjälpa andra. Maria har ordnat en konstutställning med alster som boende på Stolpvreten har målat. Diabeteshunden Mojo sprider glädje och trygghet i Liams familj. Elever på Lindgårdsskolan har skrivit insändare om att sprida glädje under julen.

Prästen Li Lundberg har läst boken "Skärmhjärnan". Läs hennes tankar kring vår digitaliserade vardag, och några tips om begränsad skärmtid.

Kyrkans juridiska byrå kan hjälpa till med att skriva en framtidsfullmakt, som kan ge juridisk trygghet inför aldrandet och en förändrad livssituation.

Svenska kyrkans julinsamling handlar om alla flickors rätt till ett värdigt liv. Miriam i Egypten berättar om sin situation i skolan och sin längtan efter att utbilda sig och få möjlighet att lämna slumområdet där hon bor. ACT Svenska kyrkan stöder olika projekt i världen för att stärka flickors rättigheter.

Personalen på Malingsbo Tolvsbo rehabcenter arbetar ständigt med att hjälpa personer med beroendeproblematik att hitta verktyg för att hantera sin situation och få ökad livskvalitet.

Cecilia Kjellin Eriksson, redaktör

Birgit mår bra

Birgit Myckelberg tycker om att hjälpa andra. Under många år har hon arbetat i hemtjänsten och som pensionär är hon engagerad i kommunens väntjänst. Dessutom är hon god man åt några personer. -Kan jag glädja någon så får jag mycket glädje tillbaka, säger Birgit med ett stort leende.

Birgit är pensionär sedan sex år tillbaka men hon har fortfarande fullt upp på dagarna. -När någon frågar mig hur det är att vara pensionär så brukar jag svara: "Vad är det för nåt?" Varje dag besöker hon sin man på Solliden och även en son som bor där.

God man och väntjänst

Dessutom är hon med i väntjänsten och fungerar som förvaltare/god man för tre personer. För några år sedan fick Birgit en förfrågan från Överförmyndariet om hon kunde tänka sig att vara god man för en person. Hon funderade och bestämde sig för att tacka ja till detta förtroendefulla uppdrag. Nu är hon förvaltare för ytterligare två personer. Förvaltare innebär ett något större ansvar än att vara god man. Birgits uppgift som förvaltare är att ansvara för personens ekonomi och att se till att personen har ett så bra liv som möjligt utifrån sina förutsättningar. Det kan till exempel innebära att hjälpa personen med byte av bostad eller klädinköp. Birgit träffar varje person som hon är förvaltare åt en gång i månaden och har telefonkontakt oftare. En årsredovisning görs för varje person varje år. Birgit har inte ekonomiutbildning utan är självlärd. Hon får viss ekonomisk ersättning för uppdraget som förvaltare, men engagemanget inom väntjänsten är

av att hjälpa andra

helt frivilligt. Väntjänstuppgifterna kommer oregelbundet via förfrågan från kommunens väntjänst-samordnare. Ett uppdrag kan handla om att följa med en person på läkar- eller tandläkarbesök. Så sent som dagen före intervjun var Birgit med som medföljare till sjukhuset i Västerås, och under vårt samtal får hon en förfrågan om ytterligare ett uppdrag, men det väljer hon att tacka nej till av praktiska skäl.

En positiv upplevelse

-I och med att jag har jobbat i hemtjänsten så känner jag igen många äldre i Fagersta, och de känner igen mig. Många är tacksamma och glada för att man följer med. Det blir en positiv upplevelse för mig också när någon är glad för mitt sällskap, förklarar Birgit. En resa ordnas varje vår för frivilligarbetarna i väntjänsten och den är mycket uppskattad. -Jag åker alltid med på resan. Det är min fri-dag! säger Birgit.

Har jobbat i hemtjänsten

Från 1975 till 2011 jobbade Birgit i hemtjänsten i Fagersta. Hon utbildade sig till vårdbiträde redan 1963-64 och hade praktik på långvården. Efter att ha varit hemma med små barn under några år ville hon börja jobba igen. Eftersom hennes man arbetade skift så passade det bra att börja som vikarie i hemtjänsten och där trivdes hon och blev kvar. Hon gick senare en kortare utbildning på KomVux inom psykiatrin och under ett tiotal år hade hon en kombinationstjänst där hon jobbade 25% på Kolarbygården och 75% på servicehuset Koltrasten.

Hon har alltid tyckt om sitt jobb. Hon berättar om hur det fungerade för många år sedan när hon började. Då hade brukaren hjälp av hemtjänstpersonal under en viss tid, till exempel två timmar, och brukaren fick själv bestämma vad hen behövde



hjälp med under den tiden. Det kunde vara städning eller fönsterputsning, men om brukaren hellre ville baka eller åka ut till sommarstugan en stund så gjorde man det. En dag i månaden var det en aktivitetsdag för en grupp brukare i ett område. Då ordnade man utflykter eller firanden i samband med midsommar och jul.

Vill inte jobba som vikarie

Birgit har tackat nej till att jobba som timvikarie i hemtjänsten efter pensioneringen för hon tycker att jobbet har blivit för stressigt både för personalen och för brukaren. -Det var faktiskt bättre förr. Idag är det för stressigt, hävdar Birgit.

I somras flyttade Birgit från villan till en marklägenhet på Almvägen. Det är skönt att slippa tunga jobb

som snöskottning och gräsklippning, tycker hon. Under hösten fyller Birgit 74 år, men hon säger med glimten i ögat att hon fortfarande känner sig som 25. Det är bara kroppen som inte orkar riktigt lika mycket längre. Men hon gör vad hon kan för att hålla sig frisk. Hon väljer att bära matkassarna från parkeringen om de inte är för tunga, istället för att köra ända fram till dörren och lasta ur. Hon promenerar gärna och går på vattengymnastik varje måndagkväll. -På kvällarna efter klockan fem har jag "egen tid", berättar Birgit. Då tittar jag på TV-serier eller handarbetar. Ibland väljer jag att baka. Då gör jag bara sånt som jag känner för att göra.

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**

Mojo är utbildad diabeteshund

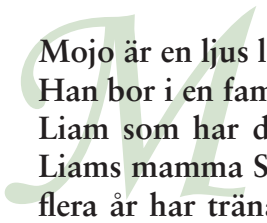


Sofia och Liam i soffan tillsammans med familjens två hundar Aslan och diabeteshunden Mojo (till höger i bild).



Liam och Mojo är bästa vänner. Mojo känner på doften när Liams blodsocker blir för lågt.





Mojo är en ljus lekfull labrador. Han bor i en familj med 9-åriga Liam som har diabetes. Det är Liams mamma Sofia som under flera år har tränat Mojo till att bli certifierad diabeteshund.

-Det är en trygghet för hela familjen att Mojo finns hos oss. Han visar när Liams blodsocker sjunker så att vi kan ge honom något att äta, berättar Sofia. Mojo använder sitt kroppsspråk för att meddela sig och han ger sig inte förrän han märker att Liam eller Sofia har förstått vad han vill. Hunden känner på doften när blodsockervärdet förändras och då blir han lite orolig och börjar slicka på Liam. Ibland slickar han även på Sofia för att få fram sitt budskap. Om Liams blodsocker redan är så lågt att han är väldigt stillsam så lägger sig Mojo vid pojken med sitt huvud på barnet och han stannar där tills han märker att Liam mår bra igen.

Behöver hjälp att dosera

Liam har en insulinpump som reglerar dosen insulin under hela dygnet, men i samband med måltider behöver han mer insulin och när blodsockret blir för lågt behöver han istället äta något. Insulinpumpen stänger av sig när blodsockernivån blir alltför låg. Liam kan sköta insulinpumpen själv men är ännu för ung för att fatta beslutet om mängden insulin. För det behöver han hjälp av en vuxen. Det gäller att räkna rätt så att mängden insulin blir rätt i förhållande till antalet kolhydrater han får i sig via maten.

Öppnar köksskåpet

Liam visar ivrigt att hunden själv kan öppna köksskåpet där blodsockermätare och medicin finns. Med hjälp av en handduk som är fastknuten i handtaget kan Mojo lätt

öppna skåpet på kommando från Liam eller Sofia. Det syns tydligt att hunden tycker om att utföra den uppgiften och Sofia berättar att när han har sitt jobbartäcke på sig då är han riktigt stolt. Täcket har han när han är med Liam ute bland folk, till exempel i affären eller på något matställe. Jobbartäcket är både en signal till Mojo att han nu har en uppgift, och samtidigt visar det människor runtomkring att man inte ska gå fram och klappa hunden när den arbetar.

Mojo är snabbare än tekniken

Sofia och Liam berättar om flera tillfällen då hunden har tjatat på dem utan att de har förstått vad han vill, eftersom blodsockermätaren inte varnat. Lite senare har det visat sig att Liams blodsocker sjunker. -Jag har lärt mig nu att jag ska lita på Mojo för han har alltid rätt. Han är helt enkelt snabbare än tekniken, säger Sofia.

Besvärlig och ouppfostrad

Liam fick diabetes när han var två år och Sofia, som alltid har haft hundar omkring sig, bestämde sig för att skaffa en hund som hon kunde utbilda till diabeteshund. När hon köpte Mojo för sex år sedan var han en ganska besvärlig och ouppfostrad hund. Han kunde inte gå i koppel, han stal mat från bordet och kom inte på inkallning. Då var han 11 månader och Liam var tre år. Med råd och hjälp från två holländska tränare tog Sofia hem Mojo. Första tiden var ganska jobbig och Sofia tveklade ibland på att det skulle bli en bra hund av Mojo, men med tydlig regelbunden träning i vardagen och ett år i hårdträning med träningspass i Örebro en gång i veckan så har Mojo blivit en fantastisk vän och arbetskompis. Under utbildningen, som gjordes via SoS, Svenska Service

och Signalhundsförbundet, var de även på internat två gånger och då var även Liam med. I maj 2018 fick Mojo sitt certifikat och nu ska Sofia se till att det blir registrerat hos Svenska Kennelklubben så att beteckningen AH (för assistanshund) kommer med i Mojors registreringsbevis.

Familjen brukar besöka diabetesgalan varje år och då är även Mojo med och håller koll på att Liam mår bra. I köket finns fina foton från galan på hunden och pojken.

Bästa vänner

Mojo och Liam är bästa vänner och tycker om att leka tillsammans. Sofia visar en film på mobilen som hon filmade en dag när de hämtade Liam från skolan och hunden blev så glad att han började hoppa och skutta när Liam sprang med honom. Hunden busade följsamt i kopplet utan att rycka och dra. Sofia tror att Mojo är en så pass stor trygghet för Liam att han snart kan gå hem själv från skolan istället för att vara på fritids på eftermiddagarna.

-Nu tar vi det lite för givet, men Mojo är verkligen en stor hjälp i vardagen. Han är ovärderlig för familjen. När man ser vad det betyder blir man alldeles varm, säger Sofia.

Fakta om SoS – Svenska Service- och Signalhundsförbundet

Till SoS vänder sig den som vill veta mer om assistanshundar, men framför allt hundägare med olika slags funktionsnedsättningar som vill utbilda sin egen hund till assistanshund – servicehund, signalhund eller medicinskt alarmerande hund (t ex diabeteshund eller epilepsihund). Läs mer på hemsidan www.sos.se.

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**

Om att äga en gammal hjärna

Anders Hansen heter en hjärnforskare och psykiatriker som väckt stor uppmärksamhet. 2019 kom Anders senaste bok "Skärmhjärnan". Anders påpekar att den otroligt snabba digitala förändring som skett i mänskligt beteende under de senaste tio åren betyder helt nya utmaningar för din hjärna. Människans evolution startade för 200 000 år sedan i östra Afrika så vi kan tala om 10 000 generationer människor under denna epok. Anders ställer två viktiga frågor i början av sin bok: Hur många av dessa generationer har levt i en värld med datorer, mobiltelefoner och flygresor? Svar: 3 Hur många har **aldrig upplevt något annat än** en värld med smartphones, Facebook och Internet? Svar: 1

Hjärnans arbetssätt är gammalt

Hjärnan är ett organ som formats under evolutionens gång för att passa den värld den befunnit sig i då. Den världen är, menar Anders, fundamentalt annorlunda än den du och jag lever i just nu. Hur fungerar din hjärna? Hjärnans arbetssätt bygger på erfarenheter från en gammal värld när människorna levde på savannen. Där vardagen var hotad av farliga djur och behovet av att finna mat var bland det viktigaste för överlevnaden. Anders motiv till att skriva boken "Skärmhjärnan" är att förklara hur vår hjärna faktiskt inte passar in i vår tids höga tempo, stress och en digitala livsstil med ständig uppkoppling.

Förstå hur din hjärna fungerar

Om du och jag förstår hjärnans arbetsmetoder bättre så kanske vi låter bli att utsätta den för ett ständigt informationsflöde som den

inte är skapad för att hantera. Och eftersom du har en hjärna, jag menar **Du är Din hjärna**, så är det klokt att försöka förstå hur den fungerar. Dessa nya kunskaper om hjärnans sätt att fungera som jag inte hade en aning om, har hjälpt mig att förändra mitt förhållande till mina mobiler och deras dagliga inflytande i mitt liv. Här kommer några exempel på hur din hjärna fungerar i digitala situationer enligt Anders Hansen.

Vad ska jag göra nu?

"Från ditt första andetag till det allra sista försöker din hjärna besvara en enda fråga: Vad ska jag göra nu? Allt handlar om nuet, framtiden. För att du ska kunna bedöma situationen som du befinner dig i använder sig din hjärna av minnen och försöker därefter med hjälp av känslor styra dig i rätt riktning." Men säger Anders: det som styr dig är vad som fått dina förfäder att överleva och föra sina gener vidare. Känslor är överlevnads-strategier, en vilja att förändra vårt inre mentala tillstånd just nu. Hjärnans budbärarämne, en av de viktigaste signalsubstanserna i hjärnan, är dopaminet. Dess allra viktigaste uppgift är att få oss att **välja vad vi ska fokusera på**, den är vår motor. Dopaminet spelar en stor roll i hjärnans belöningssystem som har utvecklats under flera miljoner år. Det är ett system som styr oss mot olika beteenden, som får oss att överleva. Hjärnan vill alltid bli "uppdaterad", söker ständigt ny information, nyheter. Därför belönar hjärnan det som är nytt. Det finns inget som triggar igång vårt belöningssystem så mycket som när något *kanske* kan hända. Dopamin-nivåerna ökar extra

mycket när hjärnan är fokuserad på möjligheterna... Det som en gång har varit hjärnans överlevnadsstrategier, i en helt annorlunda värld för nästan 10 000 generationer sedan, fungerar nu utmärkt när din mobil "hackar" sig rakt in i detta belöningssystem och ger dig *ständiga dopamin-kickar*. Det finns dopaminceller som törstar efter ny information - och hjärnan belönar det som är nytt. Genom dessa "kickar" säger mobilen vid varje kick: "fokusera på mig!" Våra sociala medier vill nå hjärnans belöningssystem. Varje spelbolag känner till detta. Facebook är byggt på kunskaper om hur vår hjärna fungerar. Vi tycker om att berätta om oss själva och få gensvar: tumme upp.

Mobilen stjälar uppmärksamhet

Du surfar från den ena digitala godisbiten till den andra. Mobilen plingar till av ett sms och du känner en stark lust att ta upp mobilen. Det kan vara något spännande, *kanske* från en viktig person... Även om mobilen inte används utan ligger på TV-bordet så har hjärnforskare visat i studier att mobilen "stjälar" uppmärksamhet och energi. Att ignorera mobilen är en aktiv handling, det kostar i mental energi. Om mobilen ligger öppet framme vid ett samtal mellan två personer så påverkar den samtalets fokus och betydelse. Tänk om det plötsligt ringer i den, då dör samtalet. Så vad gör egentligen mobilen med våra samtalsvanor och vårt sätt att umgås?

Hjärnan har en viktig begränsning som inte går ihop med det mobila surfandet. Hjärnan har en ställtid, den kan bara fokusera på en sak i

taget och den dröjer sig kvar vid det vi just gjorde. Hur lång denna ställtid är går inte att säga exakt men det finns studier som visar att det tar åtskilliga minuter för hjärnan att fokusera på en ny uppgift efter ett byte av fokus. Att tro att du lär dig mera genom att surfa runt och ständigt söka ny information är helt enkelt inte sant. Anders och flera andra hjärnforskare uppmanar alla att inte låta mobilen ligga i sovrummet och därmed störa den viktiga sömnen, för mobilen ”stjäl” sömnenergi.

Belönar sig med dopamin

Flera gånger förklarar Anders i sin bok att hjärnan betar sig som om vi fortfarande befann oss på savannen. Vikten av att kunna reagera snabbt på allt som dyker upp kan ha varit skillnaden mellan liv och död, under en tidsepok då det var så farligt att leva att hälften dog innan de var tio år. Det är utifrån detta som hjärnan har utvecklats och belönar sig själv med dopamin när vi är lätt distraherade och lätt tappar fokus.

Hur påverkas vår vardag?

Hur påverkar den stora digitala livsstils-förändringen som skett de senaste tio åren vår vardag? Hur påverkar detta mobilberoende barnen och ungdomars uppväxt? Det finns en stor oro bland dagens hjärnforskare. För dem är budskapet tydligt: Hjärnan fungerar dåligt när den blir utsatt för mobilens dagliga och nattliga frestelser: ”allt fokus på lilla mig”.

Dopamin eller hydroxityramin, ($C_8H_{11}NO_2$) är en av de viktigaste signalsubstanserna i centrala nervsystemet

Li Lundberg, präst



Anders Hansen, född 24 januari 1974 i Stockholm, är en svensk läkare, psykiatriker och författare. Han har skrivit böcker om hur hjärnan fungerar och varit programledare för populärvetenskapliga program i TV.



Boken Skärmhjärnan handlar om hur en hjärna i osynk med sin tid kan göra oss stressade, deprimerade och ångestfyllda.

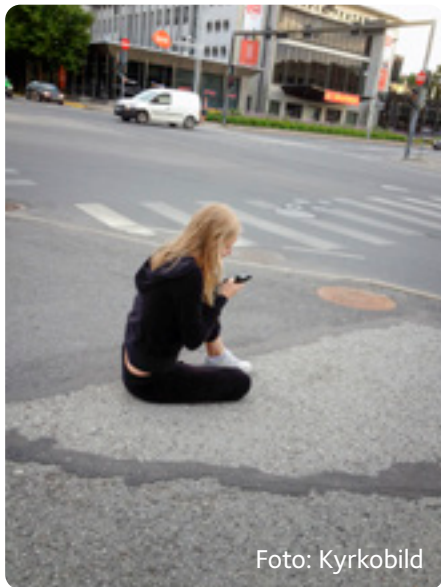


Foto: Kyrkobild

Genom begränsad skärmtid blir man mer social

Lena och Anders har i perioder en överenskommelse med sina barn om begränsad skärmtid. Ibland när tjejerna är helt uppslukade av sina telefoner så bestämmer föräldrarna att de får använda mobilerna max två timmar om dagen. Och det gäller även dem själva.

Att bryta en vana

-Vi försöker också begränsa vår mobilanvändning och vi märker att vi blir mer sociala med varandra hela familjen, berättar Anders. Det handlar om att bryta en vana. Istället för att var och en sitter i ett hörn med sin telefon så spelar vi spel tillsammans eller tar en promenad.

-Tjejerna skrek rakt ut först, berättar Lena, men nu har de har förstått att det är för deras eget bästa.

Inga mobiler vid middagsbordet

Vid middagsbordet är regeln alltid att man lägger bort telefonen och svarar bara i den om man måste. På morgnarna däremot när inte familjen äter frukost tillsammans så brukar Anders och Lena turas om att läsa morgontidningen och titta på mobilen. Anders upplever att det är ganska vanligt att man har regler om

begränsad mobilanvändning i familjer med barn i skolåldern. Men det kan vara svårt att avgöra när och hur mycket man ska begränsa användandet för tonårsdottern som är engagerad i mycket och hanterar alla sina kontakter via telefonen. -Hon har allt där, så det är inte lätt att veta om det är rätt att försöka begränsa det, funderar Lena.

Lena har inte telefonen i sovrummet, men Anders använder sin telefon som väckarklocka och ibland måste han ha den på för att han har jour. För att ta hänsyn till varandra i familjen så stänger de av ljudet på aviseringar så att det inte plingar i telefonerna hela tiden, för så fort den låter vill man titta vad det är.

Väljer bort telefonen vid besök

Lena är noga med att inte vara den som först tar upp telefonen när de har gäster eller är borta hos någon på besök. -Det går ett tag, säger hon och skrattar, men sen är det alltid något som man måste googla eller så visar man bilder för varandra. Hon tycker ändå att det är skillnad på att använda mobilen som ett verktyg att prata kring jämfört med att var och en sitter försjunken i sin egen telefon.

Cecilia Kjellin Eriksson

Tre sätt att reglera ditt barns skärmtid

1. Bestäm vad som ska göras innan barnets skärmtid börjar

De flesta familjer har regler kring vilka sysslor barnet ska göra i hemmet. Ett bra sätt att reglera skärmtiden är att bestämma vad som ska vara gjort innan skärmtiden börjar. Förutom läxor och hushållssysslor kan det till exempel handla om träningstid eller att spendera tid med familjen.

Genom att definiera vad som ska vara gjort innan skärmtiden börjar lär du ditt barn att ta ansvar och planera sin tid. Samtidigt är det skönt för ditt barn att veta när det är okej att hänge sig åt sin skärmtid och slappna av.

2. Sätt upp riktlinjer tillsammans med ditt barn

Fundera över vilken typ av skärmtid som ska begränsas. Hur mycket tid per dag tycker du är rimligt? Finns det tidpunkter då skärmtiden ska begränsas helt? De regler du sätter upp ska baseras på dina värderingar och vad du tror är bra för ditt barn. Prata igenom vilka regler som ska gälla tillsammans med ditt barn så att ni båda är med på vad som gäller hemma hos er.

En del väljer att ge extra skärmtid till sitt barn som belöning. Kanske ska ditt barn få extra tid om det diskar, skottar uppparten eller tvättar fönstren hemma?

3. Ta kontroll över skärmtiden

Skulle dina uppsatta regler inte efterföljas kan du reglera skärmtiden genom att helt enkelt begränsa tillgången. Du kan till exempel stänga av internetåtkomsten efter en viss tid. Till många routers, tv-spel, surfplattor och telefoner finns också möjligheten att ställa in föräldrakontroll som hjälper dig att begränsa åtkomst till vissa typer av sidor och kan hjälpa dig att minska skärmtiden hos ditt barn.

Källa: www.myacademy.se

Maria älskar att måla och skriva

Maria Jönsson är en kreativ person. Hon ordnade så att målarkursens deltagare fick ställa ut sina alster i matsalen på Stolpvreten. Idén kom från kursledaren och Maria ordnade med det praktiska.

-Jag är den som har samordnat själva utställningen. Jag har pratat med personal så att vi får ställa ut våra tavlor i matsalen. Vi har fått hjälp att sätta upp tavlorna och jag har fungerat som estetiskt råd. Jag tycker det blev ett bra resultat, säger Maria. De åtta kursdeltagarna, som är knutna till Stolpvretens psykoende, har träffats varje söndag eftermiddag sedan i februari, och planen är att målarkursen ska fortsätta varje vecka så länge deltagarna vill fortsätta måla. Boendet har hjälpt till med att köpa in akrylfärgerna och papperen är tapetbitar, som de fått från målarfirmor.

Utställning även på Malmen

Under november fanns tavlorna att beskåda på Stolpvreten och sedan flyttades de till Malmen. Eventuellt kommer de även att visas på Fagersta bibliotek.

Maria tycker att det är både lärorikt och en trevlig samvaro på målarkursen. Kursledare är en av de boende som har erfarenhet av måleri. De har lärt sig att måla med olika tekniker, och om hur man tar hand om sina penslar på bästa sätt. Det viktigaste som kursledaren har bidragit med är att uppmuntra deltagarna och lyfta fram deras kreativa förmåga. Alla duger även om man inte målar klassiskt. Kursledaren har gjort så att alla i gruppen har blivit sedda och hörda. -Hon har gett mig självförtroende att våga måla och skapa, att våga använda det som är inuti mig. Hon har hjälpt mig att hitta mitt uttryckssätt, säger Maria.



Maria Jönsson har skrivit texten till utställningen:

”Vi är ett glatt gäng som har målat tillsammans på Stolpvreten psyk under året som gått. Tillsammans med vår kursledare så både sporrar och inspirerar vi varann, till att hitta vår egen målarstil. Samtidigt som hon lär ut olika tekniker och knep, uppmuntrar hon oss att hitta vår egen kreativitet och kapacitet.”

Maria berättar om de tavlor som hon har målat. En tavla är målad med svamptechnik och en annan är färgprov på röda och blå färger. Maria är ambitiös och målade många nyanser av rött och blått. Tavlan med träd har hon lagt ned mycket arbete på. Den är målad i olika lager, och det gör att den ser tredimensionell ut. Maria tycker om träd och både det stora hjärtat och de små hjärtbladen symboliserar kärleken till livet och kärleken till Jesus.

Målarkurs och skrivkurs

Maria har gått en längre målarkurs tidigare på folkhögskolan i Skinnskatteberg, som hon var tvungen att avbryta på grund av sjukdom. Hon har även tidigare målat med nuvarande kursledare genom Medborgarskolan, när den fanns i Fagersta. En skrivkurs har hon gått på Kolarbygården. Hon skriver mycket och hennes högsta dröm är att ge ut en bok. Det blir en självbiografi och den samlar hon material till nu. -Jag vill berätta om hur man kan få

livet att fungera fast det är fruktansvärt tufft. Jag vill förmedla att det finns plats för alla och att det inte krävs någon perfekt personlighet.

Skriver flera på olika sätt

Maria har en psykisk sjukdom och hon har varit inlagd på sjukhus. Hon skriver på olika sätt när hon mår bra och när hon mår dåligt. Ibland när hon mår dåligt skriver hon till personalen hur hon känner sig, för hon har lättare att skriva än att prata när hon mår dåligt. -Jag känner att jag mår bra av att måla och skriva, berättar Maria. Jag skriver för att få ur mig hur jag mår. Jag får hjälp av min tro, och det märks i det jag skriver.

Maria älskar också och att lyssna på musik och att läsa. Genom att läsa får hon tips om hur hon själv ska skriva. Hon läser allrahelst kärleksthillers och favoritförfattaren heter Dorothy Koomson. Maria är aktiv. På vardagarna är det olika aktiviteter inbokade, på söndagar har hon målarkursen och varje lördag håller hon i en sittgymnastikgrupp.



Tommy Elmertoft, vd och Ylwa Johansen Melin, beroendebehandlare, välkomnar klienter och remitter till sina nya lokaler i Tolvbo.

Nu har Malingsbo Rehabcenter flyttat till sina nya lokaler i Tolvbo Bergsmansgård. Under hösten har huvudbyggnaden ställts i ordning och möbler flyttats, och den 2 november flyttade även klienter och personal in i det nyinköpta huset.

-Det känns jätteskönt att vara på plats, tycker vd Tommy Elmertoft efter en intensiv period med praktiska frågor kring själva flytten. Här kan vi rå oss själva lite mer. De nya lokalerna passar bra för vår verksamhet och miljön är vacker. Byggnaderna och miljön liknar den i Malingsbo, och nu har vi till och med en egen liten strandtomt med brygga. Vi kommer lite närmare några av de kommuner som vi samarbetar med också, nämligen Fagersta, Ludvika och Smedjebacken.

Äger sin egen fastighet

Nu äger Malingsbo rehabcenter sin egen fastighet och det innebär både utökade möjligheter och ett åtagande att hålla efter byggnaderna. Ett nytt kök har byggts och på längre sikt krävs en del renovering av de gamla husen. Fastigheten består av en huvudbyggnad, två flyglar

och en loftbod. Det är i första hand huvudbyggnaden som värms upp vinterid och används för boende och utbildning.

Bättre standard på boendet

Varje klient har dusch och toalett på rummet, och det är en standardhöjning. De sju klienter som är inskrivna just nu tycker att det är bra och trivsamt i det nya huset. Tommy ser också en fördel med att ha all verksamhet i samma hus. Boende, matservering och utbildning sker i huvudbyggnaden. De två flyglarna kan användas till utökad verksamhet och boende för tillfälliga gäster, till exempel anhöriga som kommer på besök. Extra grupprum går åt vid anhörigdagar och konferensrum behövs när det är utbildning för till exempel personalansvariga i kommuner och på företag.

I samband med flytten byts namnet till Malingsbo Tolvbo Rehabcenter. Tommy menar att namnet Malingsbo Rehabcenter har fått ett så pass gott renommé att man inte vill ta bort det, utan väljer istället att lägga till Tolvbo i namnet. Heldygnsvården får namnet Malingsbo Tolvbo Rehabcenter. Öppenvården i Örebro fortsätter som tidigare med namnet Malingsbo Örebro Rehabcenter.

Får vara mer ifred

Största skälet till flytten från Malingsbo herrgård är att fastigheten bytte ägare och det offentliga livet kom för nära inpå rehabcentrets verksamhet med beroendebehandling. -Våra klienter behöver få vara lite mer ifred. De måste kunna känna att de är på en trygg plats, säger Tommy. En person i behandling måste själv få avgöra när och för vem hen berättar om sitt beroendeproblem. Man ska inte behöva vara rädd för att "bli avslöjad" innan man är beredd att ta det steget.

Samma verksamhet

Verksamheten är samma som tidigare där grunden är beroendebehandling. Rehabcentret erbjuder också utredning, riskbehandling, stödsamtal och anhörigstöd. En kvalitetshöjning är att heldygnsvården har utökats från fyra till fem veckor. -Det blir en förstärkning för klienten som ofta kan känna sig förvirrad den första veckan i behandling. Man har kanske aldrig varit i behandling tidigare, stället är nytt och en del har abstinens den första tiden. En extra vecka ger klienten mer tid att landa. Behandlingsinnehållet rullar fortfarande på fyra veckor och den



Huvudbyggnaden rymmer både boende, matsal och lektionssalar.

femte veckan blir mer en fördjupning utifrån vad man själv behöver. En del behöver också tid för att börja fokusera på återgången till arbete, förklarar Tommy.

Förstärka sina verktyg

Ytterligare en nyhet är så kallade ”booster-veckor” som är en extra förstärkningsvecka för den som behöver.

-Vi erbjuder regelmässigt booster-veckor på öppenvårdsbehandlingen och numera även på heldygnsvården. En extra behandlingsvecka kan vara effektivt efter en period hemma i vardagen när man kanske upptäckt att man behöver förstärka sina verktyg i tillfrisknandet, säger Tommy.

Inför flytten har Tommy bjudit närliggande remitterter till Tolvsbo och passat på att berätta om de olika delarna i verksamheten. Det är i första hand personalansvariga i kommunerna Fagersta, Smedjebacken och Ludvika och några större företag som remitterar klienter till Malingsbo Tolvsbo. När en anställd i en kommun eller ett företag behöver hjälp med beroendebehandling kontaktar arbetsgivaren Malingsbo Tolvsbo. Behandling sker alltid i samråd mellan klienten, arbetsgivaren och Malingsbo Tolvsbo.

Fakta om Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter

Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter är ett behandlingshem för personer i arbetslivet med beroendeproblematik. Bolaget bildades 2001 och ägs av Västanfors Västervåla församling. Verksamheten har under 17 år hyrt in sig i lokaler på Malingsbo herrgård och har nu flyttat till den egna fastigheten Tolvsbo bergsmansgård. Sedan 2014 finns öppenvårdsbehandling i Örebro som ett komplement till heldygnsvården i Tolvsbo.

Malingsbo Tolvsbo Rehabcenter erbjuder

- beroendebehandling
- utredning
- riskbehandling
- stödsamtal
- anhörigstöd

Läs mer på hemsidan www.malingsborehabcenter.se

Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson





Foto: Magnus Aronson/IKON

Utbildning är ett vapen för oss flickor

Kontraster blir tydliga i en storstad som Kairo. Överdådlig lyx kan bo granne med djupaste fattigdom. Parallella världar existerar sida vid sida och överallt pågår livet för de 20 miljoner människor som bor här. Mitt på en av de jordtrampade gränderna i Al-Khousous, ett av Kairos slumområden, står femtonåriga Mariam med armarna i kors. Hon pratar om skolan som om det gällde livet. Och det gör det också. –Utbildning är ett vapen för oss flickor. Med den kan vi bestämma mer över våra liv, säger hon.

Rätten till utbildning

Samtidigt som rätten till utbildning är en självklarhet för många är den något som ännu fler måste kämpa hårt för. Ofta är det extra tufft om du är flicka. Diskrimineringen av flickor och kvinnor är både utbredd och normaliserad i många samhällen och får konsekvenser genom hela livet. Framförallt gäller det fattigare områden där utbildningsnivån är låg. Där väntar äktenskap och barnafödande för flickorna och då behövs ingen utbildning. Åtminstone är det vad flera av flickornas föräldrar berättar.

Doften av sopor förstärks i den stekheta solen. Längs de trånga gränderna flockas flugor. Mariam går in genom en blå port och uppför stentrappan som leder in i lokalen. Hit kommer hon flera gånger i veckan för att få hjälp med skolan. Det är Act Svenska kyrkans systerkyrka här i Kairo som driver centret. Projektet kallas "Bless" och finns över hela Egypten. Det innefattar utbildning, hälsa, rådgivning och ekonomiskt stöd för de mest utsatta. Idag har ett femtiotal kvinnor och barn samlats på en yta som inte är större än en trerummare på sextio kvadrat. I ett av rummen står Mariams två systrar vid en whiteboard-tavla och övar på att skriva. Tioåriga Amed skriver först och åttaåriga Marina härmar efter. De skriver och suddar, skriver och suddar. Amed gillar att hjälpa sin syster med skolan. Hon funderar på att utbilda sig till lärare. Lillasyster vet redan att hon vill bli polis.

Familjen får stöd genom Bless

Sedan ett år tillbaka får Mariams familj stöd genom Bless. Mamma Abir, som för ett år sedan inte kunde

läsa och skriva, har utbildat sig till sömmerska och har tagit mikrolån för att kunna köpa in sin första symaskin. Att Abir fått möjlighet att utbilda sig genom Bless har varit viktigt, både för henne själv och för hela familjen. –Mamma är min hjälte. Hon kämpar för mig och mina systrar, att vi ska kunna göra det vi vill. Det fick aldrig hon. Hon var lika gammal som jag när hon gifte sig. Femton år. Och hon fick mig när hon var sexton. Det är roligt att se henne så glad och stolt nu, säger Mariam.

I Egypten finns en lag som säger att alla barn måste gå i skolan upp till tolv års ålder. Men den lagen efterlevs inte. Den dramatiska befolkningsökningen är en tickande bomb och ett utbredd problem är att många barn och vuxna som bor i områden som Al-Khousous saknar födelsebevis eller annan identitetshandling.

Papperslösa har inga rättigheter

Bakom den offentliga befolkningsstatistiken göms ett stort mörkertal. Som papperslös blir du en skuggfigur i samhället och har inte rätt att gå i skolan, få vård eller ekonomiskt stöd.

90 SVENSK
BUDSKÄNS
KONTROLL JULINSAMLINGEN 2019

FÖR ALLA FLICKORS RÄTT TILL ETT VÄRDIGT LIV

Miljontals flickor i världen lever under förtryck och utsätts för hot, våld och övergrepp. Det kan vi aldrig acceptera.

SWISHA
DIN GÅVA TILL
svenskakyrkan.se/act

900 1223

act
Svenska kyrkan



I områden där utbildningsnivån är låg eller obefintlig finns också en stor utmaning i att öka kunskapen och medvetenheten bland människor om att utbildning är viktigt. Det blir heller inga konsekvenser för de föräldrar som av olika skäl inte låter sina barn gå i skolan.

Mariam har haft tur som har en mamma som tycker att utbildning är viktigt, men situationen är tuff. I hennes klass går 90 elever. En ensam lärare undervisar och chansen att lära sig något är lika med noll, menar hon. –Om du ska få en bra utbildning måste dina föräldrar betala för privatlektioner, eller för privatskola. Det gör mig så arg. Jag tycker det är orättvist att jag som vill lära mig saker straffas för att jag är fattig.

Situationen i skolan är tuff

Hon har fått kämpa hårt på egen hand för att klara skolan och upplever hur hon gång på gång blivit orättvist bedömd på prov och läxförhör. Där har ilskan blivit en drivkraft att kämpa vidare i stunder hon velat ge upp. Bless nystartade center i Al-Khousous betyder mycket för Mariam.

–Bless har hjälpt mig jättemycket. Inte bara med skolan, utan med andra saker också. Jag är gladare och tror mer på mig själv nu. Jag vet att jag kan.

För Mariam är det inte aktuellt att vare sig gifta sig eller skaffa barn, åtminstone inte än på ett tag. Utbildningen kommer först. Den är livsviktig, inte bara för henne utan för hela hennes familj. Tillsammans med sin mamma kämpar hon nu för att hennes systrar ska få gå i en bättre skola än den hon själv går i.

–Allt börjar med utbildning. För om vi inte vet om vilka rättigheter vi har, hur ska vi då kunna förändra våra liv.

Miriam gillar språk

Mariam vill fortsätta studera om hon får möjlighet. Hon gillar språk och vill lära sig engelska, tyska och franska. Målet är att jobba med turism eller som flygvärdinna.

–Jag vill möta människor, se och uppleva nya platser i världen. En dag ska jag stå på toppen av Eiffeltornet och se ut över Paris.

Text: Martina Croner

Fakta om julinsamlingen

Mer än...

780 miljoner människor över 15 år kan inte läsa. 2/3 av dem är flickor och kvinnor.
30 000 flickor, under arton år blir bortgifta
10 000 flickor könsstympas

...varje dag.

Miljontals flickor i världen lever under förtryck och utsätts för hot, våld och övergrepp – bara för att de är flickor. Vi kan aldrig acceptera att fattigdom och normer ger flickor sämre förutsättningar för ett värdigt liv.

Act Svenska kyrkan stödjer humanitära insatser och projekt över hela världen för att stärka flickor och kvinnors rätt till god hälsa, värdighet och makt över sitt eget liv. I julinsamlingen – som startar vid första advent och pågår till trettondag jul – kan du vara med i kampen för varje flickas rätt att kunna påverka sin framtid. Alla ska ha rätt att själv få välja med vem de vill leva sitt liv. Alla äger rätten att bestämma över sin egen kropp.

Vi lever alla under samma himmel och har samma rättigheter. Swisha din julgåva till 900 1223. Tack!

Gävoshopen

Ge en gåva för att människor själva ska kunna skapa sig ett tryggare liv. Din gåva förändrar livet för människor i utsatthet. Du får personliga gåvobevis att ge bort i present.
gavoshop.svenskakyrkan.se

Framtidsfullmakt

Sommaren 2017 trädde den nya lagen om framtidsfullmakter i kraft vilken ger dig en möjlighet att på förhand utse någon som kan sköta om dina personliga och ekonomiska angelägenheter om du senare i livet skulle drabbas av sjukdom, psykisk störning, försvagat hälsotillstånd eller liknande. Du väljer själv vem du vill ge förtroendet att fatta beslut åt dig vilken kan vara din make, sambo eller ett av dina barn. Tidigare har det i många fall krävts att en god man eller förvaltare utsetts vid tillfällena då personen själv inte kan ta hand om detta. En framtidsfullmakt kan då innebära att exempelvis en fastighet som du äger kan säljas av den du utsett till fullmaktshavare, utan inblandning av en god man eller förvaltare.

En ”vanlig” fullmakt löper stor risk att ifrågasättas och bli ogiltig om fullmaktsgivaren till exempel drabbas av svårare demens. Det är här en framtidsfullmakt istället tar vid och ger dig möjlighet att i förväg bestämma vad du vill ska gälla för den situationen.

För att en framtidsfullmakt ska vara giltig måste innehållet uppfylla särskilda formkrav. Bland annat krävs att framtidsfullmakten ska vara skriftlig, underskriven av dig och bevitnad av två samtidigt närvarande vittnen.

Sammanfattningsvis innebär en framtidsfullmakt en möjlighet för dig att på förhand välja vem du vill ge förtroendet att fatta beslut åt dig om du själv inte kan det i framtiden. Det kan lösa bekymmer

och skapa en känsla av trygghet inför framtiden, oavsett vad som händer.

Välkommen att kontakta oss om du vill veta mer om hur en framtidsfullmakt kan hjälpa dig eller någon i din närhet.

Ida Jäder, jurist

Kyrkans Allmänna Juridiska Byrå
tel 0223-434 76

För tidsbokning kontakta sekreterare
Maria Ulestig Eriksson kl 8-12.



Ida Jäder, jurist

Kyrkans Allmänna Juridiska Byrå

FRAMTIDSFULLMAKT

Enligt lag (2017:310) om framtidsfullmakter

Fullmaktsgivare	Fullmaktshavare
Anna Andersson (000000-0000)	Bengt Bengtsson (000000-0000)

Denna framtidsfullmakt träder i kraft när fullmaktsgivaren på grund av sjukdom, psykisk störning, försvagat hälsotillstånd eller något liknande förhållande varaktigt och i huvudsak inte längre har förmåga att ha hand om de angelägenheter som fullmakten avser. Det är fullmaktshavaren som bedömer när framtidsfullmakten träder i kraft. Fullmaktshavaren har även en skyldighet enligt lag (2017:310) om framtidsfullmakter att underrätta fullmaktsgivaren och anhöriga när framtidsfullmakten träder i kraft.

Härmed befullmäktigas ovan angivna person (fullmaktshavaren) att endast i det i denna fullmakt uttryckt och oinskränkt förvalta avaren får på mina vägnar;

- föra min talan
- teckna
- teckna
- teckna
- teckna
- teckna

Exempel

Ort och datum _____

Anna Andersson _____

Att ovanstående fullmaktsgivare denna dag i bådas vår samtliga närvaro och av fri vilja, egenhändigt undertecknat föresående framtidsfullmakt, intygar undertecknade vittnen.

Namnteckning _____

Namnförtydligande _____

Personnummer _____

Namnteckning _____

Namnförtydligande _____

Personnummer _____

Karin och Lennart de Canesie trivs i huset på Floravägen. Karin sjunger i Kyrkokören och är sedan många år engagerad i hembygdsföreningen i Västanfors. Även Lennart är verksam där och håller även på med släktforskning och är aktiv i Bruksmusei vänner. När de får tid spelar de bridge.



Karin och Lennart har skrivit varsin framtidsfullmakt

Karin och Lennart de Canesie tog hjälp av Kyrkans Allmänna Juridiska Byrå med att skriva varsin framtidsfullmakt.

-Det känns tryggt att veta vem som tar hand om mina affärer om jag blir dement eller sjuk på annat sätt så att jag inte kan göra det själv. Jag vill hellre att någon i familjen får det uppdraget än att en god man gör det. Vi har även skrivit varsitt testamente för att göra det tydligt för våra efterlevande hur vi vill att arvet fördelas när vi dör, berättar Karin.

Visar underskrivna dokument

Lennart visar de underskrivna dokumenten för framtidsfullmakt där det tydligt framgår vad som gäller om någon av makarna inte

själv kan sköta sin ekonomi. De har valt att skriva fullmakten i första hand på den andra maken/makan och i andra hand på ett av barnen, som också regelbundet ska redovisa åtgärderna till sitt syskon. Detta står skrivet i dokumenten, som även barnen har fått läsa igenom.

-Det var smidigt. Det fanns en checklista som vi utgick ifrån och diskuterade kring. Innan vi gick ifrån mötet så var allt klart. Dokumenten var underskrivna och kopiorna vidimerade*, säger Karin.

Båda är aktiva personer

Både Karin och Lennart är aktiva personer som har många järn i elden. De tycker om att ha fullt upp men inser också att det inte kan

fortsätta så för alltid. Med ålderns rätt så har de börjat planera för ett lugnare liv, men de vill gärna bo kvar i huset som de flyttade till 1969. -Vi kan inte bo billigare och finare än så här, menar Lennart, och visar utsikten på baksidan som ligger mot skogen. Praktiska saker som vi behöver hjälp med går att lösa. Den självgående gräsklipparen är ett bra hjälpmedel och snöskottning och städning tar paret hjälp med.

**vidimera - bevittna och bestyrka en avskrift eller kopias överensstämmelse med originalet.*

**Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson**



Foto: Kyrkobil

Hur du kommer att börja älska vintern!

Väldigt många personer känner sig ensamma och kanske lite deprimerade på vintern, bland annat eftersom att det är kallt och mörkt, så hur kan du då lösa detta eller hjälpa andra att känna glädjen för vintern? Det är precis detta som du kommer att få reda på nu.

Eftersom att det på vintern kan kännas som att dagarna blir kortare och att du förmodligen har mycket arbete att utföra, som exempelvis läxor och prov så kanske det skulle kännas lite lättare om ett ljus lyste upp din dag och omgivning. Tänk hur härligt det skulle vara att jobba eller att plugga omringad av lite doftljus och en kopp kaffe på sidan, vad sägs om lite pepparkakor också? Hitta en tid till att bara koppla av och faktiskt prioritera dig själv och dina behov. Du kanske till och med tänker pynta ditt hus lite extra mycket inför julen?

Jag tror nog att alla kan känna sig ensamma speciellt när ens barn, föräldrar, vänner eller syskon bara sitter och spelar eller jobbar på datorn eller mobilen. Försök då få ut den här personen i vinter-världen. Det finns så mycket roligt att våga göra, lära eller lära ut och prova, livet är kort och livet kanske kommer att förändras för dig imorgon. Förlora inte en enda sekund och ta vara på tiden. Filma och ta bilder för att senare kolla tillbaka på allt och ha kvar dina härliga minnen.

Samla ihop vänner och familj, och åk skridskor, skidor eller till och med pulka vilket kan vara mycket roligare än vad man tror. Till nästa år så har du kanske lärt dig något nytt som att åka skidor och kanske till och med har fångat ett nytt intresse. Saknar du utrustning så finns det massor av sätt att få tag på det. Ett tips är att låna utrustningen på fritisbanken här i Fagersta eller Västerås om du bara ska använda utrustningen i någon vecka eller bara prova på något.

Hoppas att du nu kommer att ha en underbar vinter framöver om du fortsätter att tänka på detta. Du har säkert själv andra tricks för hur du kan göra din och andras vinter ett snäpp bättre, så ta vara på tiden och ha kul!

//Bessma M.A Jasim

Insändar- sidan

Bjud in folk!

Det är många som är ensamma på julen och jag tycker inte att det borde vara så, eftersom att julen är ett perfekt tillfälle att träffa dem man gillar. Om du brukar vara ensam, fråga någon om den vill hitta på något med dig. Om du känner någon som är ensam, så bjud in den till vad nu du ska göra!

På julafton så brukar jag vara med min familj och några från vår släkt. Vi brukar äta tillsammans och ge varandra julklappar. Ibland reser vi till ett annat land, för att fira jul med några av våra andra släktingar. Jag gillar att göra båda sakerna, för att jag inte är ensam på någon av dem, och inte någon i min familj heller!

Så bjud in folk, eller fråga om du får komma, för att julen blir trevligare om du firar den med någon.

Tjej 13

Kulturbord

Jag tycker att Sverige borde tänka på att det finns olika kulturer i Sverige. Vissa äter inte gris. Det är ett problem i många skolor. De serverar för mycket gris. Ibland kanske gris är okej. Men inte så ofta som det serveras nu för tiden på julbord. Julborden innehåller mycket gris och det tycker jag inte är okej. För att t.ex. köttbullarna, korvarna och skinkan kan vara ko och skinka skulle kunna vara kalkon. Jag säger inte att vi ska ta bort gris bara ha ett andra val bredvid grisen så vi också får äta lite kött på julbord och inte äta gris varje jul. Vad tycker du som läser?

Anonym köttälskare

Insändare skrivna av elever i år 7 på Lindgårdsskolan i ämnena svenska och svenska som andraspråk

Julen har gått för långt!

Nu har väl julen ändå gått överstyr. Folk julpyntar ju innan ens halloween är helt över. Ska det vara så? Jag tycker att man bör julpynta runt första advent, är det fel eller? Julkänslan börjar väl ändå inte innan december. Det gäller även butikerna. Butiker som Coop, Ica, DollarStore och många fler börjar sälja julgrejer samtidigt som de säljer halloween-grejer. Man kan gå in i butiker runt halloween och se julgrejer på ena sidan och halloweengrejer på den andra sidan. Tänk alla små barn som ser julgrejer och får förhoppningar om att julen är nära och frågar sina föräldrar hur långt det är kvar, i hopp om att julen ska vara nära. Sedan får barnen som svar att det är väldigt långt kvar. Tänk hur många barn som blir ledsna. Sluta tänka på er själva. Ska vi börja julpynta i juli kanske? Nej nu har det gått överstyr. Jag vill att alla människor och butiksarbetare bör läsa detta och ta åt sig för att nu räcker det! Julpyntet är inte välkommet förens några dagar innan första advent, som tidigast! Jag är garanterat inte ensam om denna åsikt.

Upprörd Fagerstabo

Sill

Hej! Jag ska berätta en sak, vet du vad sill är? Det är liten fisk som kan finnas på många matbord i Sverige. Jag har fått nog! Vi äter sill även när det inte är någon högtid, det börjar bli för mycket. Jag har fått nog med sill, det smakar förfärligt också.

Vad tycker du om sill, gillar du det eller inte?

Sillhataren

Tänk på ensamheten

Har du någonsin gått på gatan och sedan gått förbi en ensam person? Det tror jag nog alla har. Men har du någonsin tänkt på vad den där ensamma personen har gått igenom? Om den är ledsen eller någonting har hänt eller så är den kanske glad, men det kan man aldrig veta vilket är just därför man kanske borde vara lite trevlig mot den personen och kanske säga hej? Eller kanske ge den något t.ex. någon liten rolig present. Det får kanske personen att bli glad? För varför skulle du liksom inte göra det, det skadar inte att säga hej till en person, bättre något än inget!

Nour

Underhållning på jullovet

Hej! För det första skulle jag vilja uppmana kommunen om att fixa prova-på dagar på olika aktiviteter för ungdomar nu på jullovet.

De flesta ungdomar sitter inne och spelar dataspel nu under lovet, så då skulle det ju vara bra med några dagar med olika sporter så de rör på sig lite, och så kan de ju spela dataspel också, och så skadar det aldrig med frisk luft. Man skulle till exempel kunna ha slalom, skridskor, längdskidor och vandring. Meningen är att ha en sport varje dag i fyra dagar.

Det kanske blir så att ungdomarna tycker att någon av aktiviteterna var roliga så de börjar träna den sporten oftare, och det skulle ju vara jättebra eftersom dagens ungdomar rör på sig för lite. Hej och tack för mig!

En tjej som gillar sport :)

Kom och testa kickboxning

Hela tiden i tidningar står de om rån, inbrott och stölder. Kom och testa någon sport som kickboxning i kampsportcentret i Fagersta kommun på din fritid istället för att sitta och punda och röka eller göra stölder. Gör något värdefullt med din fritid eller något som inte är inblandat med kriminella grejer. För det första är jag rätt övertygad om att du kommer åka dit för något om du håller på med det och jag tror inte du vill sitta i fängelse i flera år om du har gjort något riktigt dumt. För det andra är kampsporter jobbigt men väldigt rolig och du lär dig tekniken, du blir starkare, mycket starkare och du får bättre självförtroende. Kampsporter kan också rädda liv, tänk om du blir anfallen eller om du hamnar i någon slags situation som kan gälla ditt liv och andras.

Kom och testa kickboxning nu...

Sheday

Tips inför vintern

Hej! Jag tycker att folk ska vara mer i klackbergsbacken, det är ett bra och litet ställe med två backar, en vanlig slalombacke och en hoppbacke med stora och små hopp och rails. Det ligger nära och det finns en liten värmestuga med en liten kiosk som man kan köpa godis, dricka och mat i. Man kan också hyra snowboard och skidor där. Det är en stor rekommendation. Så om du sitter hemma i soffan och inte har något att göra så åk till klackbergsbacken.

Härliga pärlan

Välkommen till kyrkan i jul!

Lördag 21/12

kl 17 Gränslösa julkonsert i Västansfors kyrka. Julmus med sill, potatis & skinksmörgås på Lindgården kl 15-16.30. Pris: 180 kr. Boka gärna bord, tel 0223 - 434 00.

Söndag 22/12

kl 11 Sammanlyst till Gunnilbo kyrka
kl 18 Katolsk mässa i Brukskyrkan

Julafton 24/12

kl 09 Grötfrukost i Brukskyrkan
kl 10 Julbön i Brukskyrkan
kl 11 Samling vid krubban i Västansfors kyrka
kl 17 Julbön i Västervåla kyrka
kl 23 Julnattsmässa i Västansfors kyrka. Kulturskolans Brass trio med-
verkar.

Juldagen 25/12

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 (Floravä-
gen)
kl 06.15 Järnvägsstationen Västans-
fors
kl 06.30 Ombenning
kl 06.40 Ängelsberg - Gamla Bruks-
handeln
kl 09.30 Återresa

Fackeltåg:

kl 06.15 Avgång från Nyhem
kl 06.15 Avgång från Sörby skola
Facklor finns vid samlingsplatserna.
Arr: Engelsbergsbygdens intresseför-
ening.



Annandag jul 26/12

kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan.
kl 18 Katolsk mässa i Brukskyrkan

Söndag 29/12

kl 15 Mässa i Brukskyrkan med våra
älskade julpsalmer. Kyrkkaffe.

Nyårsafton 31/12

kl 17 Nyårsbön i Västervåla kyrka.
Mathilda Meland, flöjt

Nyårsdagen den 1/1

kl 18 En stilla gudstjänst i Lindgår-
dens vinterträdgård

Söndag 5/1

kl 11 Sammanlyst till Högmässa i
Skinskattebergs kyrka

Trettondedag jul 6/1

kl 18 Vi följer stjärnan. Psalmsångs-
gudstjänst i Västansfors kyrka.

Söndag 12/1

kl 11 Julgransplundring med andakt
på Lindgården. Dans kring granen
och fika. Kanske kommer tomten!

kl 15 Mässa i Brukskyrkan. Kaffe.

Budget 2020

Kyrkorådet har fastställt verksamhets-
planen för 2020 och kyrkofullmäk-
tige har fattat beslut om budgeten för
2020.

- Kyrkoavgiften fastställdes till 1,13 kr
- På kyrkoavgiften tillkommer 0,08 kr i stiftsavgift. Kyrkoavgiften är oförändrad jämfört med 2019.
- Kyrkoavgiften används för att driva verksamhet för barn, ungdomar, vuxna och äldre; till exempel körer, öppen förskola, konfir-
mationsundervisning, mötesplatser för daglediga, samtalsgrupper, gudstjänster, dop vigslar och be-
gravningar.
- Till investeringsbudgeten avsätts 800 tkr

Västervåla kyrka öppen endast vid verksamhet

Under vintern, från den 4 november och fram till påsk, är Västervåla kyrka öppen endast då vi har gudstjänster, konserter eller annan verksamhet där.

Personalnytt

Anna Fransson är ny kyrkvaktmästare i församlingen.

Brukskyrkans kafé stängt pga vattenskada

Just nu kan man inte köpa fika eller lunch i Brukskyrkans kafé, men kyrk-
lunch serveras som vanligt varje onsdag (efter andakten) kl 12 fr o m den 8/1. Interna grupper träffas som vanligt.

Nästa tidning

Vårens nummer av församlingstidning-
en Mitt i livet kommer ut veckan före
påsk. Tidningen delas ut till alla hushåll
i Västansfors Västervåla församling fyra
gångar om året.

Nu är bygget av sporthallen igång

Bygget av den nya idrottshallen på Kyrkvägen pågår. Det är Västanfors Västervåla församling som låter bygga sporthallen, eftersom församlingens friskola Lindgårdsskolan har behov av fler undervisningslokaler. Hallen byggs med fullstora mått och ska användas både för Lindgårdsskolans undervisning och kan hyras av föreningar och allmänhet övrig tid.

Hallen (som har arbetsnamnet Lindhallen) kommer att rymma idrottshall, omklädningsrum, kafé och lokaler för hemkunskapsundervisning och lektionssalar.

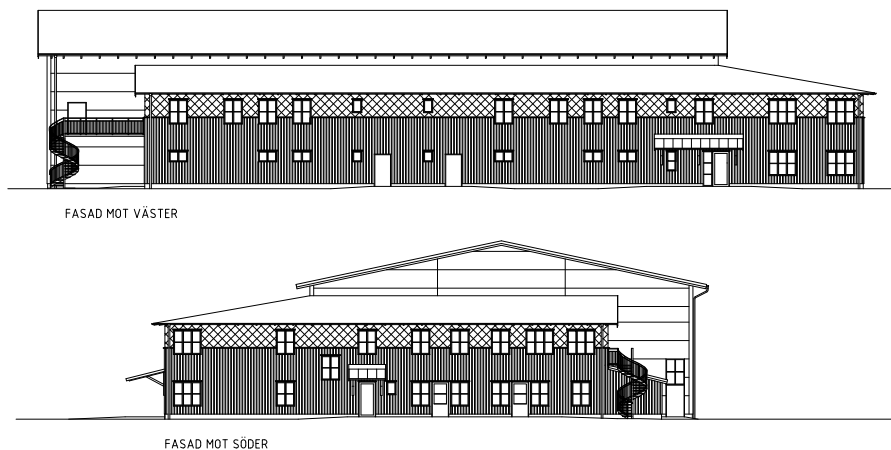
Planen är att hallen kan tas i bruk till höstterminen 2020. Som ett led i församlingens miljötänkande kommer hallen att värmas delvis med spillvärme från krematoriet.

Sedan bygglov och startbeskedet blev klart i början av november, pågår arbetet med grunden. Nästa steg blir att resa själva stommen.

Det är Bröderna Svensson i Smedjebacken som står för entreprenaden. I byggnadskommittén ingår Ander Linger (POSK), Gun Alingsjö Bäck (POSK), Petronella Hjertqvist (POSK) och Tom Selnes (S), samt kyrkoherde Henrik Rydberg och Jonas Högberg, fastighetsansvarig.



Bygget av den nya sporthallen på Kyrkvägen är igång. Bilden är tagen den 27 november då arbetet med grunden pågår. Grunden ska gjutas och nästa steg är att resa stommen. Skisserna nedan visar hur Lindhallen kommer att se ut.



MITT i LIVET

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

Redaktör: Cecilia Kjellin Eriksson, tel 434 06. **Tryck:** PRIMA-tryck, Hallstahammar. **Omslagsfoto:** Kyrkobil. Redaktören svarar för osignerat material.

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/VASTANFORS

Svenska kyrkan
VÄSTANFORS VÄSTERVÅLA

Lukas evangelium 2:1–20

Vid den tiden utfärdade kejsar Augustus en förordning om att hela världen skulle skattskrivas.

Det var den första skattskrivningen, och den hölls när Quirinius var ståthållare i Syrien.

Alla gick då för att skattskriva sig, var och en till sin stad.

Och Josef, som genom sin härkomst hörde till Davids hus, begav sig från Nasaret i Galileen upp till Judeen, till Davids stad Betlehem, för att skattskriva sig tillsammans med Maria, sin trolovade, som väntade sitt barn.

Medan de befann sig där var tiden inne för henne att föda, och hon födde sin son, den förstfödde.

Hon lindade honom och lade honom i en krubba, eftersom det inte fanns plats för dem inne i härbärgen.

I samma trakt låg några herdor ute och vaktade sin hjord om natten.

Då stod Herrens ängel framför dem och Herrens härlighet lyste omkring dem, och de greps av stor förfäran.

Men ängeln sade till dem: "Var inte rädda. Jag bär bud till

er om en stor glädje, en glädje för hela folket. I dag har en frälsare fötts åt er i Davids stad, han är Messias, Herren. Och detta är tecknet för er: ni skall finna ett nyfött barn som är lindat och ligger i en krubba."

Och plötsligt var där tillsammans med ängeln en stor himmelsk här som prisade Gud:

Ära i höjden åt Gud och på jorden fred åt dem han har utvalt.

När änglarna hade farit ifrån dem upp till himlen sade herdarna till varandra: "Låt oss gå in till Betlehem och se det som har hänt och som Herren har låtit oss veta."

De skyndade i väg och fann Maria och Josef och det nyfödda barnet som låg i krubban.

När de hade sett det berättade de vad som hade sagts till dem om detta barn.

Alla som hörde det häpnade över vad herdarna sade.

Maria tog allt detta till sitt hjärta och begrundade det.

Och herdarna vände tillbaka och prisade och lovade Gud för vad de hade fått höra och se: allt var så som det hade sagts dem.