

MITT i LIVET

Västanfors Västervåla församlings tidning

nr 4/22

Förbanna inte mörkret - tänd ett ljus!

Mer om psykisk ohälsa
Lindgårdsskolan & Linden 20 år!

Förbanna inte mörkret – tänd ett ljus!

I perioder kan livet kännas tungt och svårt. Det är trögt att kliva ur sängen på morgonen när det fortfarande är kompakt mörker utanför fönstret och vädret bjuder på regn och blötsnö. Det är jobbigt att följa nyhetssändningarna som rapporterar om prisökningar och krig i vår närhet.

Men det är skönt ändå att vi har kommit fram till den tiden på året då vi får tända adventsstjärnor och levande ljus. För visst känns det lite bättre när de levande ljusen på bordet liksom motar undan mörkret en aning.

Staffan Riddersporre har fler tankar om ljuset längre fram i tidningen, och prästen Per-Arne Bengtsson ger tips om hur du kan förbättra ditt psykiska mående.

Act Svenska kyrkans julinsamling pågår under temat "Bryt en tradition". Kampanjen fokuserar på flickors och kvinnors rättigheter. Det är viktiga frågor som handlar om mänskliga rättigheter. Det är hoppfullt att veta att det finns organisationer och många enskilda människor som på olika sätt arbetar för att förändra nedbrytande strukturer och orättvisa synsätt.

Att Lindgårdsskolan och förskolan Linden har funnits i 20 år och fortsätter att växa är också ett tecken på framtidstro, likaså att församlingen jobbar för att öppna en vårdcentral i Fagersta.

För även om tillvaron känns tung och världen är orättvis, så kan vi fortsätta att hoppas och verka för att det ska bli bättre. Vi kan alla tända ljus som sprider värme och hopp.

Cecilia Kjellin Eriksson, redaktör

Vår tidigare ärkebiskop Antje Jackelén har skrivit nedanstående bön för Ukraina:

Livets Gud, se vår oro.

Vi ber för människorna i Ukraina.

För alla som har makt att stoppa krig och förstörelse.

För det Europa som är vårt hem.

Du som alltid varit tillflykt i oro, nöd och krig, förbarma dig över din värld – också denna dag. Amen.

Fråga juristen



Förskott på arv

Fråga

Hej, min mamma har nyligen avlidit och min syster säger att den gåva som jag fick för snart 20 år sedan ska tas upp i bouppteckningen. Det var 100 000 kr för att jag skulle kunna lösa ett lån. Kan en gåva för så länge sedan spela någon roll nu?

Svar

Gåvor som föräldrar ger till sina barn förutsätts (presumeras) vara ett förskott på arv. Lagstiftaren utgår ifrån att föräldrar vill behandla sina barn jämlikt och därför finns denna lagregel. Presumptionen bryts dock om givaren (föräldern) uttrycker en vilja att gåvan inte ska avräknas som förskott på arv. En sådan viljeyttring kan göras antingen i gåvobrev eller framkomma efter gåvotillfället i exempelvis ett testamente. Detta framgår av 6 kap 1 § ärvdabalken.

I bouppteckningen kan gåvor som den avlidne givit under sin livstid noteras och gåvan ska avräknas från mottagande barns arv. Att en gåva räknas som förskott på arv innebär att dess värde läggs till kvarlåtenskapen när man ska beräkna hur stor andel varje arvinge ska få. Den/de barn som fått ett förskott på sitt arv kommer att få avräkna sin gåva från sin arvslott. Det innebär att de arvingar som inte fått någon gåva får mer av kvarlåtenskapen medan gåvomottagaren får mindre, eller inget alls om gåvans värde är högt.

Huvudregeln är att alla gåvor som en förälder ger till sina barn är förskott på arv. Dock är kostnader till följd av en förälders underhållsskyldighet inte att anse som förskott på arv. Inte heller sedvanliga födelsedagspresenter och julklappar anses som förskott på arv.

Ida Jäder, jurist

Kyrkans Juridiska Byrå tel 0223-434 76

För tidsbokning kontakta sekreterare

Maria Ulestig Eriksson kl 8-12.

Arbetet med att starta vårdcentral går vidare

Församlingens satsning på att starta en vårdcentral i Fagersta pågår. En ansökan om tillstånd är inlämnad till Region Västmanland och man tittar just nu på några olika alternativ till lokal.

Kyrkoherde Henrik Rydberg är optimistisk.

-Det ser lovande ut och vi jobbar för att kunna öppna under våren. Vi har fått väldigt många positiva reaktioner från fagerstabor och frågor om när man kan börja lista sig. Flera personer inom olika kategorier av vårdpersonal har hört av sig och är intresserade av att jobba på den nya vårdcentralen.

Ingen annan församling i Svenska kyrkan driver en egen vårdcentral. Västanfors Västervåla församling har genom åren varit engagerad i vårdfrågor på olika sätt och tar nu ytterligare ett steg i det arbetet. Henrik Rydberg förklarar varför:

-Vi utgår från människors behov, och eftersom vård, skola och omsorg är viktiga frågor för människor så ska vi jobba med det. Det är traditionellt sett inte alls konstigt att kyrkan ägnar sig åt vårdfrågor. Runt om i världen driver kyrkor och kristna organisationer sjukvård.

Cecilia Kjellin Eriksson



Foto: Getty Images

Sjukvårdsfonden

Den som vill stödja församlingens arbete med att starta en vårdcentral i Fagersta kan sätta in pengar på Sjukvårdsfonden, till exempel i samband med en födelsedagsuppvaktning eller som en minnesgåva vid en begravning. Kontot är öppet för gåvor från privatpersoner och donationer från företag.

Sjukvårdsfonden startades 2001 "för att främja vården vid sjukhus och andra vårdinrättningar inom Västanfors Västervåla församling genom att lämna bidrag för inköp av utrustning eller för personalens utveckling och uppmuntran". Kyrkorådet har beslutat att pengar ur Sjukvårdsfonden ska användas till församlingens satsning på att starta en vårdcentral i Fagersta.

Välkommen med din gåva bg 106-1183
Märk inbetalningen "Sjukvårdsfonden"

Informationskafé om god man och personligt ombud

På informationskafé i Brukskyrkan den 29 november fick besökarna en genomgång om god man, förvaltare och framtidsfullmakter. Det var Torbjörn Granström från V-Dala överförmyndarkansli som höll föredraget. Lisa Gustafsson och Britt-Inger Lindberg berättade om vad personligt ombud gör.



God man/förvaltare

Vem kan få god man?

En person med försvagat hälsotillstånd och som själv vill ha hjälp och stöd kan tillförordnas en god man. Om det inte finns någon anhörig, eller om de anhöriga inte vill eller har möjlighet att hjälpa en person så kan det vara aktuellt att ansöka om en god man. Även den som inte själv kan samtycka kan vid behov få en god man och då krävs läkarintyg. Godmanskapet är frivilligt och bygger på samarbete och dialog. Rättshandlingsförmågan hos klienten finns kvar.

Förvaltare är en mer ingripande åtgärd där det alltid krävs läkarintyg. Det är en tvångsåtgärd där förvaltaren har hela ansvaret för en persons ekonomi, och klienten kan till exempel inte ingå avtal utan förvaltarens godkännande.

Vad gör en god man?

En god mans skyldigheter regleras i Föräldrabalken*. En god man ska omsorgsfullt använda huvudmannens (den som får hjälp av en god man) pengar på rätt sätt, och vid behov begära in yttrande från anhöriga. En god mans uppdrag kan innefatta en eller flera av nedanstående tre delar.

- 1) bevaka rätt
- 2) förvalta egendom (till exempel betala räkningar)
- 3) sörja för personen ("guldkant" på livet)

Vad gör inte en god man?

Det finns uppgifter som många tror att gode män ska göra, men som inte ingår i uppdraget. Att handla mat ingår inte i uppdraget som god man, inte heller att följa med på vårdbesök eller att dela ut medicin. Att städa, renovera eller sköta trädgården är inte heller en god mans uppgift. Istället kan en god man fungera som beställare av tjänster för dessa åtgärder.

Vad får inte en god man göra?

Gode män och förvaltare är inte behöriga att företräda den enskilde i frågor om att ingå äktenskap, bekräfta faderskap, upprätta testamente eller liknande frågor av utpräglat personlig karaktär. En god man får inte blanda ihop huvudmannens pengar med sina egna pengar eller konton. En god man/förvaltare kan göra en ansökan om att huvudmannen behöver flytta till ett annat boende, men kan inte fysiskt genomföra flytten. Man får heller inte ge bort huvudmannens pengar.

För vissa åtgärder krävs att förvaltaren söker tillstånd från överförmyndaren, till exempel för att ta ut pengar från ett spärrat konto, för att köpa eller sälja en fastighet, eller för att verkställa ett arvskifte.

Vem kan bli god man?

Lagen säger att för att bli god man krävs att personen är rättrådig, erfaren och lämplig. Man bör dessutom känna till det

svenska samhället och kunna det svenska språket. Om den som ansöker önskar en särskild person som god man så försöker överförmyndaren att tillgodose det.

En god man har inte tystnadsplikt enligt lag, men bör av moraliska och etiska skäl inte röja uppgifter om huvudmannen på ett ofördelaktigt sätt. Om en god man skulle göra det anses hen som olämplig för uppdraget. Den dag huvudmannen avlider upphör uppdraget som god man.

Överförmyndaren är tillsynsmyndigheten som utreder, granskar, informerar, utbildar. Den beslutar även om arvode för gode män. Tillsynen syftar till skydd mot rättsförluster. Om en god man inte sköter sitt uppdrag på ett bra sätt får hen inte fortsätta som god man. En god man har ett ganska lågt arvode som huvudmannen själv eller kommunen betalar.

I Fagersta kommun är det inte särskilt lång väntetid på att få en god man, hävdar Torbjörn. Inom tre månader från att ansökan har kommit in brukar ärendet vara klart. I Fagersta finns ca 140 gode män och förvaltare. Alla som är intresserade är välkomna att höra av sig till V-Dala överförmyndarkansli: Torbjörn Granström, enhetschef tel 0225-34 115.

Text och foto:
Cecilia Kjellin Eriksson

Anhörigbehörighet

Anhörigbehörighet regleras i en lag från 1 juli 2017, som kan hävdas om en person som är över 18 år inte kan sköta sin ekonomi, till exempel om en person blivit dement och inte längre själv kan betala sina räkningar. Anhörigbehörigheten följer arvsordningen 1) make/sambo 2) barn 3) barnbarn 4) föräldrar. En anhörig kan hävda denna behörighet på banken för att sköta en persons vardagliga ekonomiska handlingar. Behörigheten gäller däremot inte för att sälja hus, aktieaffärer eller domstolsförhandlingar.

Framtidsfullmakt

En framtidsfullmakt ger du som privatperson till någon annan om du på grund av sjukdom, psykisk ohälsa, försvagat hälsotillstånd eller liknande inte längre kan ta hand om dina ekonomiska och personliga angelägenheter. Den du ger fullmakt till får rätt att företräda dig. Du kan själv bestämma vad fullmakten ska omfatta och vem du vill ska hjälpa dig. Den är tänkt som ett alternativ till god man/förvaltare.

För att skriva en framtidsfullmakt ska du vara minst 18 år och ha förmåga att ta hand om dina angelägenheter. Den du utser till fullmaktshavare ska också vara minst 18 år och vid sina sinnens fulla bruk.

För att en framtidsfullmakt ska vara giltig finns vissa formkrav som måste vara uppfyllda, bland annat att den ska vara skriftlig, undertecknad av fullmaktsgivaren och bevittnad av två personer.

En framtidsfullmakt reglerar inte hälso-/sjukvård, tandvård, frågor om äktenskap eller upprättande av testamente. Framtidsfullmakten upphör att gälla om/när en god man eller förvaltare träder in.

Det finns mallar på nätet för framtidsfullmakt, men Torbjörn Granström rekommenderar att ta kontakt med en juridisk byrå för att formaliteterna ska bli rätt så att fullmakten verkligen är giltig den dagen den ska träda i kraft.

Föräldrabalken - svensk lag som behandlar rättsförhållandet mellan föräldrar och barn.*

Kyrkans Juridiska Byrå hjälper till med att skriva framtidsfullmakter. Kontakta Maria Ulestig Eriksson tel 0223-434 76 för att boka tid.



Informationskafé är en serie temakvällar kring frågor om psykisk ohälsa, neuro-psykiatrisk funktionsnedsättning, missbruk/beroende, demenssjukdom och annan funktionsnedsättning. Det är ett samarbete mellan Västanfors Västervåla församling och Fagersta kommun. Flera temakvällar planeras under våren. Mer information kommer.

Personligt ombud

Vem kan få hjälp av personligt ombud?

Vuxna personer över 18 år med långvarig psykisk ohälsa kan få hjälp av personligt ombud. Det är den enskilde personens behov som styr vad hen får hjälp med. Personligt ombud fattar inga beslut men kan visa vilka insatser som finns i samhället, som den enskilda kan bli hjälpt av.

Vad gör personligt ombud?

Personligt ombud kartlägger individens behov och finns med i processen genom att informera och stötta i kontakter med olika samhällsinstanser. De personliga ombuden är bra på hur systemen fungerar och hjälper till att samordna myndighetskontakter. De kan inte ändra ett myndighetsbeslut, men kan till exempel hjälpa en klient att överklaga ett beslut. -Vi jobbar alltid och enbart på våra klienters uppdrag, förklarar Lisa Gustafsson, som arbetar som personligt ombud i Fagersta, Norberg och Skinnskattebergs kommuner. Vi gör inte det som en anhörig eller vän tycker att vi ska hjälpa en person med om inte personen själv vill ha den hjälpen. -Personligt ombud är ingen rättighet, det är en möjlighet. Vi kan fungera som bollplank. Vi ser hela människan, vi kommer hem till dem och ser hur behovet ser ut. Vi är inte istället för, utan ser till att andra gör, säger Lisa.

Personligt ombud har tystnadsplikt. Hjälpen är kostnadsfri och inga journaler skrivs. Klienten söker antingen själv kontakt eller med hjälp av en vän eller anhörig.

Information och samverkan ingår i de personliga ombudens uppdrag, och att rapportera systembrister. Det kan vara både stora och små frågor. Om en klient till exempel får ett dåligt bemötande vid en samhällsinstans, så kan det personliga ombudet ta upp det direkt med personalen eller ta frågan vidare till ledningen. Lisa ger exempel på en större fråga som är aktuell just nu som de personliga ombuden jobbar med: -Personer med psykiskt funktionshinder kommer ofta i kläm mellan Arbetsförmedlingen som menar att du är för sjuk för att kunna jobba, medan Försäkringskassan tycker att du är frisk, och då riskerar man bli utan försörjningsstöd.

I Västmanland finns 10 personliga ombud, som på olika sätt hjälper ca 500 personer med psykisk funktionsnedsättning. Lisa och Britt-Inger ser att många vill ha stöd och att behovet ökar. Den vanligaste klienten är en kvinna i 35-45-årsåldern som har fått besvär med hälsan. Pojkar som fyllt 18 år och fortfarande bor hemma finns också i klientgruppen.

Kontakt:

Personligt ombud tel 021-39 49 01

epost: personligtombud@vasteras.se



Lindgårdsskolan

och förskolan Linden startade för 20 år sedan

Viktiga årtal

Västanfors Västervåla församling startade friskolan Lindgårdsskolan i augusti 2002 och friförskolan Linden öppnade med en avdelning på övervåningen i Brukskyrkan i början av 2003. Här är några viktiga händelser som påverkat skolans utveckling.

- 2002 Lindgårdsskolan startar.
- 2003 Förskolan Linden för barn 1-5 år öppnar i Brukskyrkan.
- 2007 Lagen om fri etableringsrätt innebär att även förskolan Linden och fritids Lindbacken drivs av församlingen i egen regi.
- 2008 Bergsvillan byggs.
- 2009 Lindgårdsskolans högstadium startar.
- 2010 Lag om bidrag på lika villkor till skillnad mot tidigare då friskolor hade rätt till bara 85% av skolpengen.
- 2014 Fagersta kommun betalar ut skolpeng retroaktivt utifrån de nya reglerna.
- 2016 Förskolan Linden utökas med ytterligare två avdelningar
- 2017 En modul placeras vid högstadiet på Sturevägen med en ny NO-sal.
- 2020 Sporthallen Lindhallen är färdigbyggd.
- 2021 En ny modul för slöjdundervisning ställs upp bredvid Lindhallen.
- 2022 Ytterligare en modul med ett klassrum ställs upp på Klockarberget bredvid Klockaren.

Planen är att skolan ska öka med ytterligare en ny klass varje läsår tills skolan blir tvåparallellig från förskoleklass till år 9.



Dåvarande biskop i Västerås stift Claes-Bertil Ytterberg klippte bandet när Lindgårdsskolan invigdes i augusti 2002. Även skolan dåvarande rektor Lars Frösell och kyrkoherde Henrik Rydberg var med. Skolan startade i vackra Sjövillan (före detta kyrkoherdebostad och församlingsexpedition) med 22 elever i förskoleklass och år 1. Idag är det förskoleklasserna och fritids som håller till i Sjövillan.



Lindgårdsskolan – en skola att växa och utvecklas på. Idag har skolan ca 300 elever i fyra skolhus från förskoleklass till år 9, och fler än 50 personer ingår i personalstyrkan. Skolans ledord är trygghet, studiero och skolnärvaro.

Lindgårdsskolan 20 år



2009 öppnade Lindgårdsskolans högstadium på Sturevägen 11 i Fagersta.



Det gamla gula huset Klockaren, som genom historien har varit både skola med lärarbostad och skolmuseum, används av Lindgårdsskolan för undervisning i musik och textilslöjd. I bakgrunden syns Bergsvillan, som byggdes 2008 med klassrum för elever i mellanstadiet. Idag är det elever i år 1 och 2 som har sina klassrum där.



2016 fick Lindgårdsskolans högstadium några extra klassrum på övervåningen i Brukskyrkan.



2017 fick Lindgårdsskolans högstadium NO-sal och ett extra klassrum i en modul bakom den långa tegelbyggnaden på Sturevägen.



2008 Bergsvillan byggdes uppe på Klockarberget mitt emot Lindgården.



2020 byggdes Lindhallen där Lindgårdsskolans elever har idrottsundervisning, och eleverna i år 3-6 har sina klassrum. Även hemkunskapslokaler finns i här.

Lindgårdsskolan 20 år



Inför höstterminen 2022 placerades en modul bredvid Klockaren som klassrum för elever i år 2, och till nästa läsår planeras ytterligare en modul, eftersom skolan växer.



2021 fick träslöjden nya undervisningslokaler i en modul bredvid Lindhallen.



I Sockenstugan i Västanfors har skolan tidigare haft tillfälliga klassrum och undervisning i hemkunskap.



Lindgårdsskolan år 7-9 har profilen naturvetenskap och teknik



Lindgårdsskolan F-6 har musikprofil.



Lindgårdsskolan har sina skolavslutningar i Västanfors kyrka.



Lindgårdsskolans elever får prova att spela olika instrument.

Förskolan Linden 20 år



I början av 2003 öppnade förskolan Linden en avdelning på övervåningen i Brukskyrkan, där skolans högstadium idag har matsal och undervisningslokaler.



Under de första åren huserade förskolan tillsammans med några skolklasser i Sjövillan, som tidigare varit kyrkoherdebostad och pastorsexpedition.



På trivselkvällarna vår och höst hjälper föräldrar till med praktiska göromål på Lindens gård.



2016 Paviljongen ställdes upp på Lindens gård och förskolan utökades från två till fyra avdelningar.



Förskolan Linden har flera gånger tilldelats Skolverkets utmärkelse "Skola för hållbar utveckling". Utmärkelsen förnyas var tredje år. 2005 fick Linden utmärkelsen första gången och senast var det år 2022.



Lindens barn leker mycket utomhus.



Barnen är ute mycket även på vintern.



Vem är jag?

Ofta vet vi inte varför vi mår som vi gör. Anledningen är att vi saknar ord som kan beskriva våra inre känslor. Det blir ofta något diffust som påverkar oss. Om vi mår dåligt känner vi oss som dåliga människor. Mår vi bra får vi självförtroende. Allt blir en påverkan av vår självbild. När vi förändras själsligt följer kroppen med och reagerar. Ibland kan det vara svårt att avgöra om det är kroppen eller själen som är orsaken till måendet. Många individer tolkar psykiska besvär som en kroppslig åkomma och går till doktorn, som försöker bota oss med en medicin.

Men själen hittar på en ny åkomma för att göra sig hörd. Kroppen är själens spegel och det vi kallar för psyket bor i kroppen och använder den som ett instrument för att bli synlig. Det själsliga är osynligt men genom kroppen blir själen synlig. Kropp och själ hör ihop som ett tvillingpar och de följs alltid åt. Därför kan något kroppsligt som en promenad påverka det själsliga tillståndet och tvärtom. Själsliga tillstånd som sorg, besvikelser, förälskelse, passion och engagemang påverkar kroppen på olika sätt. Goda krafter ger läkning och destruktiva upplevelser bryter ned kroppens försvar. Det handlar om livsstilar som måste ses långsiktigt med ett helt liv som perspektiv.

Grunden för livet måste vara ett engagemang för att förverkliga sig själv som människa. Det första steget är att finna något att brinna och leva för. En enkel sanning är att engagerade människor är friskare och lever längre än passiva människor. Om någon uppfattar sitt liv som meningsfullt så påverkar det hälsan och måendet. En sådan person kan ta motgångar på ett helt annat sätt än den som

lever i något diffust. För sådana människor är det lätt att bli ett offer i sina egna ögon. Något som bjuder in destruktiva krafter.

När man lever i det diffusa och mår dåligt söker man bekräftelser på det. Individer som mår dåligt söker upp det som förstärker deras dåliga mående. Mönstret förstärks i stället för att brytas. Ett exempel är det som skönlitteraturen har kallat för "Jantelagen" vilket har tio trospunkter. Den första handlar om "att du inte ska tro att du är någon." Det kan tyckas vara bekvämt att tänka så för då måste andra vara någon i mitt ställe, ta ansvar för mig och vårda mig. Det är att tappa bort sig själv och bli blind för sina möjligheter, vilket är ett tillstånd av psykisk ohälsa.

Om vi mår dåligt så erbjuds vi kompensationer som kan få oss på bättre humör. Samhället omkring oss handlar om att konsumera livets stora glädjeämnen. Köplycka är snabbt att fixa men varar inte länge utan är ett tillfälligt plåster på såren. Visserligen kan jag bli den som köpt en ny tröja som kommenteras på jobbet en gång, men tröjan blir snabbt gammal och osynlig för andra. Vem är jag då på ruta ett? Dåligt mående kan bero på att det inte finns någon vila i det vi tror på och de värderingar vi har. Allting spolas bort och ersätts av nyheter som inte är några nyheter, allt verkar bara bli till ett ekorrhjul som snurrar av sig självt. Frågan om "vem är jag" kommer slutligen att bli den svåraste och mest centrala frågan i alla människors liv. Att fly den frågan leder till instabilitet och vacklande mående. Försöker man få ett svar så är utmaningen tagen.

**Texter: Per-Arne Bengtsson,
präst i Svenska kyrkan**

Att vara innesluten i skuld och skam

Att hinna i kapp, nollställa almanackan, få planeringen att gå ihop, beskrivningen kan göras lång. Idag kallar vi det för stress och har inte tid att fråga oss vad det är som stressar. Vi nöjer oss med förklaringar om toppen på isberget och inte själva berget under ytan. Människorna skapade maskinerna och snart var de snabbare och mer effektiva än människorna. Nu måste vi hinna med maskinernas hastighet för att få vara med. De krav som ramlar över oss handlar om att vara med i mittpunkten där allt av värde händer. Vi vill inte missa något och det börjar redan i barndomen när en tolvåring håller på med sin telefon dag som natt för att inte missa något. Ingen vill hamna utanför där inget händer, det är att vara i radioskugga.

Dagens människa är en konsument inte bara av fysiska varor utan av hela livet. Det blir en kamp om att vara någon och det löser vi genom att prestera värdet av vårt jag. Ett projekt som aldrig blir färdigt utan kräver mer och mer för att vi ska vara nöjda med oss själva. Under ungdomstiden går det bra och vi har kraften att "hänga på" för det finns en livshunger, nyfikenhet och ärelystnad. De unga männen fjädrar sig inför kvinnorna och kvinnorna vill leva upp till sina duktighetsideal. När vardagen börjar stelna och bli en rutin så brukar en känsla växa sig allt starkare. Det handlar om smärtan att behöva inse att man själv inte räcker till. En känsla som hänger med i bakhuvudet som en skugga av allt vi presterar, men ändå räcker det inte. Vi kan göra mera, för andra verkar så duktiga, starka och lysande i sin framfart.

Så kommer den första skilsmässan i bekantskapskretsen och det är paret som ingen kunde tro skulle skiljas. De verkade

vara så lyckliga. Bilden av livet börjar söndras och vi får bitar som vi måste sätta ihop, men det blir ingen tid för det. Hjulet snurrar på och vi orkar inte stoppa dess framfart. När det uppstår ett gap mellan vår ambition och hur det blir så uppstår något inom oss som förr i tiden kallades för skuldkänsla. Numera är det tabu att prata om skuld och skam så vi måste bära hela eländet inom oss med ett leende på läpparna. Det kallas för förnekelse och är ett farligt tillstånd för vårt själsliga mående.

Skuld är något man har som man inte har, en frånvärd av något som gör att man inte kan förverkliga sitt egentliga jag. Skuldkänslor kan vara en signal från ett samvete som vill hjälpa oss att göra kursändringar. Det är det goda med sådana känslor. Annars finns det mycket barlast som vi bär på som tar ned vår livsförmåga. Det är den så kallade "svarta pedagogiken" som har tillämpats under årtusendena. En metod att bestraffa och belöna våra prestationer. Den arbetar medvetet med skuldbeläggningar för att upprätthålla en ordning som ger makt åt maktthavarna. Vi känner igen det från alla mänskliga sammanhang och är infångade i olika system som tillämpar "den svarta pedagogiken." Försäkringskassan, Polisen, statsapparaten i stort, arbetsgivare. Den finns även i privatlivet. Vissa tillämpar ett ledarskap genom att utse syndabockar och belöna andra som sina slavar. Att vara innesluten i skuld och skam utan att få använda orden kan bara leda till psykisk ohälsa, eftersom sanningen är det friska och lögnen det sjuka. Så vi har vårt val, vad ska vi tro på?

Läs gärna mer i boken "Skamfilad" av Göran Larsson.

Förbättra ditt psykiska mående

Gå runt och må dåligt - är det kört med mig då? Nej inte alls, men sätt dig ner och ställ dig en fråga: vad har jag som tröstnappar? Behöver jag napparna eller kan jag göra mig av med dem? Tröst är som sockret, gott för stunden men långsiktigt är det skadligt. Det tar bort tron på den egna förmågan att göra något åt sin situation och göra förändringar som ger ett bättre mående. Ofta är det små enkla saker som kan användas som metod för att ge själen lindring och ny energi. Här kan du läsa om några enkla metoder för att förbättra ditt psykiska välmående.

Teve-fri kväll: Bestäm dig för att en kväll i veckan ska TV-apparaten vara avstängd och du kommer plötsligt att få en massa tid över. Njut av det och bestäm dig för att inte göra någonting, eller gör det du längtat efter att få tid att göra. Men låt det vara tyst omkring dig. Tystnaden är läkande och ger vila åt dina sinnen. Du kommer att höra på ett nytt sätt efteråt när din hjärna är utvilad.

Promenader: Att promenera kan vara en lisa för kroppen och själen beroende på inställningen till gåendet. Att gå kan bli en meditation om det görs rätt. Ge upp alla tankar på att träna fysisk kondition med en pulsmätare eller andra siffror som mäter din kondition. Lämna det och töm ditt tänkande. Ta ett steg i taget och träna dig i långsamheten där allt får ta sin tid. Lämna oron, planeringen och försök att nå stillheten inom dig så att du kan ta in omgivningen och den natur som du passerar. Koncentrera dig på andningen. Andas ut det giftiga som tynger och andas in det friska som finns i luften för att ge din kropp syre. Då får också det som är du ett mentalt syre.

Gå in i bubblan: Skapa dig en mental bubbla där du får vara ensam med att vara du. Sätt dig ned och ta fram en stickning eller brodera något. Det är en form av meditation som får ditt psyke att läkas och få ihop det, på samma sätt som dina fingrar knyter ihop garnet och skapar något genom det. En annan form är att läsa en bok långsamt. Kanske läsa en bok som du läst förut. Långsam läsning kan kombineras med andningen och då stillas även tankarna och blir mindre splittrade.

Självintervju: Ibland behöver en individ arbeta med sig själv genom att sätta nya gränser. En bra metod är att intervjua sig själv och ställa frågor som får ett svar. Vad vill jag? Varför sa jag så? Varför gick jag med på det? Genom att tänka igenom sitt beteende kan valet bli ett annat vid nästa tillfälle då det dyker upp en liknande situation. Att använda en sådan frågemetod kan ge ett nytt perspektiv som får det viktiga att framträda. Att sortera bort det mindre viktiga ger själslig styrka och ökar fokus på det som vi vill brinna för. Det som ger oss energi och kraft.

Själv-vård - själavård: är mitt eget ansvarstagande för vad jag utsätter mig själv för, den så kallade "exponeringen." Att bara hänga på kan urholka livskänslan. Den som sorterar teveprogram och stänger av skvalradion kommer att må bättre. Det märkliga är att alla drar till gymmet för att träna kroppen men sanningen är att vi behöver träna själen ännu mer, för det är den delen som är vårt jag.

**Text: Per-Arne Bengtsson,
präst i Svenska kyrkan**



Foto: Pixabay

Flickor i Indien gifts bort som barn

Nästan var fjärde indisk flicka gifts bort som barn. Men det går åt rätt håll, bland annat tack vare människor som Polly Mondal. Hon jobbar för Act Svenska kyrkans indiska partnerorganisation med ett omfattande jämställdhetsprojekt i staden Kolkata i östra Indien.

Traditionen med tvångsäktenskap är fortfarande vanligt förekommande i många delar av Indien. Enligt indisk lag får endast myndiga personer gifta sig men ändå gifts nästan var fjärde flicka bort som barn. Flickans föräldrar förväntas dessutom betala den blivande makens familj. Denna sedvänja leder till att döttrar ofta upplevs som en belastning för familjen.

- Statistiken visar att 1,5 miljoner flickor gifts bort varje år i Indien. Det sägs att vi har flest barnbrudar i världen. Ändå har det minskat, 2005 var det 47 procent barnbrudar men 2020 var det 23 procent. Men den siffran är också för hög, vi måste minska den! säger Polly Mondal som arbetar för Act Svenska kyrkans samarbetsorganisation Lutheran World Service India Trust (LWSIT) i Kolkatas slumområden.

Religiösa aktörer skapar förändring

Polly Mondal har vuxit upp på ett kristet barnhem. Hon inspireras av berättelserna om hur Jesus stod upp för människor som samhället såg ner på. Som vuxen har hon utbildat sig inom socialt arbete och jämställdhet och valt att arbeta via en kristen organisation. Polly menar att i ett land som Indien, där många traditioner och religioner lever sida vid sida, har religiösa aktörer ett särskilt ansvar att skapa förändring. Hon säger att religiösa ledare har unika möjligheter att vägleda människor, eftersom människor följer sina ledare och litar på dem i frågor om rätt och fel.

- Religiösa ledare har den främsta kraften att motivera människor, säger Polly.



I Indien gifts nästan var fjärde flicka bort som barn. Act Svenska kyrkan stöttar en kristen organisation i östra Indien som utbildar flickor och föräldrar om flickors rättigheter. Mitu, Sunita och Nisha deltar i en tonårsgrupp i ett av Kolkatas mest utsatta bostadsområden. Tillsammans blir de starka och kan stå upp för sin rätt att inte giftas bort.

Text: Act Svenska kyrkan. Organisation: Lutheran World Service India Trust

Farligt att gifta sig som barn

Den vanligaste dödsorsaken för flickor mellan 15 och 19 år globalt är att dö i samband med graviditet och förlossning. En flickas kropp är inte redo att föda barn. Global statistik visar också att barn som föds av barn löper större risker att drabbas av undernäring. Ett steg mot att undvika barnäktenskap är därför kunskapen om hälsorelaterade faror för mammor och barn. Polly berättar att en stor satsning görs för att utbilda föräldrar och flickor om farorna med barnäktenskap.

- Vi medvetandegör tonårsflickor och föräldrar. Vi försöker utbilda dem om vilka fördelar som finns att gifta sig och vilka som är de negativa effekterna som de kommer få möta i livet vid barnäktenskap, berättar Polly.

Tonårsgruppen ger kunskap för livet

Tonårsflickorna Mitu, Sunita och Nisha har deltagit i en av LWSITs tonårsgrupper som Polly ansvarar för i ett av Kolkatas mest utsatta bostadsområden. De sitter tillsammans och fnissar men blir också allvarliga; de berättar om vänner som gift sig och sedan blivit misshandlade av sina svärfamiljer.

- Många av mina vänner och släktingar har gift sig som barn. Men när LWSIT kom hit lärde de oss om barnäktenskap, vi ska inte giftas bort som barn, varken pojkar eller flickor, säger Mitu.

- Vi måste stoppa barnäktenskap i samhället. Tonårsgruppen har gett oss kunskap om detta och utbildat oss, bekräftar Nisha.

Flickorna säger alla tre att de inte vill gifta sig förrän de gått ut skolan och fått arbete. Och de har stora planer för framtiden. Nisha vill jobba som sminkör, Sunita vill designa kläder. Och Mitu vill utbilda sig till astronaut och arbeta för Nasa.

- Min dröm är att nudda rymden! säger Mitu, med ögon som lyser som stjärnor.

Fakta Julinsamlingen

Vi lever alla under samma himmel och har samma rättigheter. Men beroende på var vi föds, eller vilket kön vi har, ser verkligheten olika ut. Mellan första advent och trettondag jul pågår Act Svenska kyrkans julinsamling - för allas rätt till ett värdigt liv. Tillsammans kan vi bryta skadliga traditioner som tvångsäktenskap, könsstämpning och våld mot flickor.

Swisha din gåva till 900 1223.



Förbanna inte mörkret – tänd ett ljus!

Konfucius lär har sagt "Det är bättre att tända ett ljus än att förbanna mörkret" och det ligger mycket i det. Även i bibeln finns många bibelord kring ljuset, till exempel: Jesus talade till dem och sade: "Jag är världens ljus. Den som följer mig ska inte vandra i mörkret utan ha livets ljus." (Joh 8:12) Även i psalmboken knyter många psalmer an till ljuset. Ett exempel är nr 146 som vi sjunger vid påsken: "Vad ljus över griften! Han lever, o fröjd..."

Så här i den mörka vintertiden hör jag ofta folk säga att "mörkret är så jobbigt och svårt och så är det ju mörkt så länge". Då brukar jag säga att i så fall kan du vara glad att du inte bor i Kiruna, där är det polarnatt i nästan en månad. Polarnatt är när solen inte går upp på hela dygnet och då kan man snacka om mörker! En del lider faktiskt så mycket av mörkret att de måste ha särskild ljusterapi för att må bättre.

Vi använder ofta ljuset som något positivt i vårt språk, till exempel; "hon är ett riktigt ljushuvud" eller "du har allt några ljusa idéer" och "vi måste försöka se ljus på det hela". Motsatsen, alltså mörkret, används ofta när något är negativt. Om något är tråkigt eller dåligt säger vi kanske "här är ju rena mörkret".

Ljus är ju så mycket mer än bara själva ljuset. Vi upplever det till exempel olika beroende på årstiden. När jag på vintern tar en bild på en björk där ljuset lyser genom det kala grenverket blir det en fantastisk bild. Ett foto på samma björk med det täta lövverket på sommaren är inte alls lika effektivt.

Det finns ju också så många olika sorters ljus. Vi har det kalla obarmhärta ljuset från ett lysrör och det varma mysiga ljusskenet från en fotogenlampa. Min pappa sa att det absolut värsta han visste var lysrör i taket. Vi hade det i köket hemma men det användes tämligen sparsamt. Vi har ju ofta olika ljuskällor och ljusstyrkor beroende på vad vi ska göra. Ibland krävs en lampa med starkt spritt ljus, ibland ska ljusstrålen räcka långt. Sen kan det vara en liten ficklampa som just är så liten att den går ner i fickan. Pannlampan med sitt kraftiga sken är perfekt när man behöver ha händerna fria. Kort sagt, det finns ljus och lyse för alla tillfällen.

Så här i vintertid gillar vi också att tända massvis med värmeljus för det blir så mysigt i mörkret. Utomhus tänder vi ljuslyktor och under allahelgonahelgen lyser lyktor och ljus upp våra kyrkogårdar. Självt lägger jag



granris på altanracket och på det lägger jag sen en ljusslinga. I den hårt tuktade utegranen hänger jag upp ljusslingan som blivit utbyggd många gånger. Granen har växt på bredden så till den milda grad att ljusslingan nu är 40 meter med 400 lampor! Tyvärr är det inte LED-lampor men jag vägrar förbanna mörkret – jag tänder inte bara ett ljus utan många, många.





Foto:Privat

Vem är du?

Mattias Karlsson, it-tekniker

Mattias Karlsson, 47, började jobba som it-tekniker i Västanfors Västervåla församling i januari 2022. Han trivs med jobbet och känner sig hemma på Lindgården, tack vare att han hängde mycket där under ungdomsåren.

Mattias har ansvaret för att internet, servrar och it-systemen är fungerande och mycket tid går åt till felsökning.

-Det är faktiskt lite mer än bara lite surf, skrattar Mattias.

Han jobbade tidigare som it-tekniker på Brinellskolan och en del av arbetsuppgifterna handlar fortfarande om datasupport för elever och personal, men nu på församlingens friskola Lindgårdsskolan. Han gillar att röra sig runt till de olika skolhusen och träffa elever och personal på plats i verksamheten. Vissa dagar är det mer praktiska reparationsjobb på datorer och då sitter han och skruvar i ett rum i källaren på Lindgården.

-Det är nog mer det många tänker att en it-tekniker gör, tror Mattias. Vi reparerar hellre datorer än köper nya, och det är bra.

Hjälper konferensgäster

Andra dagar kan jobbet innebära att Mattias hjälper någon föreläsare igång med mikrofoner och powerpointpresentationer, eftersom Lindgården också hyr ut konferenslokaler.

-Det finns många felkällor, eftersom konferensgästerna har med sig egna datorer som ska kopplas in. Man vet aldrig i förväg riktigt vad problemet är, men jag brukar lösa det mesta och jag är van vid att jobba med problemlösning medan folk sitter och väntar, säger Mattias. I nödfall finns det en dator att låna.

Skjorta och byxor hänger alltid i garderoben på kontoret, för ibland händer det att Mattias blir ombedd att hjälpa till med tekniken på en minnesstund efter en begravning. De närstående vill kanske visa ett bildspel eller spela upp musik från datorn, och i de sammanhangen vill Mattias vara välklädd.

Alltid varit intresserad av datorer

Mattias har hållit på med datorer och it ända sedan skoltiden. I gymnasiet gick han det tvååriga programmet Social service, då han ville bli polis, men han var för ung för att söka in på Polishögskolan direkt efter gymnasiet så det kom annat emellan. Han var engagerad i Norrby teater, hade ett mobilt disco och höll på med musik. Han flyttade till Stockholm och gick ett tredje gymnasieår i musikproduktion på Kultutama. Han jobbade i datorbutik i Stockholm som både försäljare och reparatör. Åter i Fagersta jobbade han en tid på Datorbiten. Under en period var han webbutvecklare och var faktiskt den som på uppdrag av församlingen gjorde Lindgårdsskolans första hemsida i början av 2000-talet.

Gillar musik och ljud

Intresset för musiken började på Lindgården under gymnasietiden, då han och kompisarna ofta hängde i ungdomslokalerna i källaren och spelade

musik i musikrummet, innebandy i "svettis" och satt i sofforna och lyssnade på radiosporten när FAIK spelade match. -Vi hade fria händer. Det var kreativt och riktigt kul!

Musikintresset håller i sig. Han spelar gitarr och sjunger i ett band som mest tycker det är kul att repa, men som inte framträder så ofta. I källaren hemma har han både replokal och en inspelningsstudio. Tillsammans med några kompisar sköter han ibland ljud och ljus på lokala konserter och evenemang.

Döptes samtidigt som lillgrabben

Mattias och hans fru Johanna blev föräldrar för åtta månader sedan, och när lilla Ebbe skulle döpas tyckte prästen Lars Frisk, som också är Mattias närmaste kollega, att även Mattias skulle passa på att bli döpt. -Varför inte? tänkte jag. Jag blev medlem i Svenska kyrkan när jag sökte jobbet i församlingen, och jag tyckte att jag lika gärna kunde gå hela vägen. Dopet var jättefint! Det är alltid så mäktigt att vara i kyrkan. Släkt och vänner var med och det var fin musik. När en bra låt spelas i ett sånt sammanhang så blir den ännu bättre, upplever Mattias.

**it är en förkortning för informationsteknik*

Cecilia Kjellin Eriksson

Korsordet - vinn en lunch på Lindgården

Skicka in ditt svar senast den 3 januari till Västanfors Västervåla församling, Box 2012, 737 02 Fagersta
Vi lottar en vinnare bland rätta svar, så kom ihåg att skriva ditt namn och din adress. Lycka till!



VAR MARIAMNE HERODES		HJÄLP GÖRA SITT TILL				DOP-PARE-DAGEN		HAR SVE-RIGE LÅNG	BOK 2204
								HÅLLA FÖRE	
LATIN FÖR KLIPPA		TERRASS							
MELODI		BALETT-KJOLEN							
				STYRDE I JUGO-SLAVIEN		KAN STÅ PÅ KNIV			
						GÅ HIT OCH DIT			
ÄR JU MENORANS ARMAR		SKVALLRADE INTE		FÖR MÅNGA ETT					
SNITS			STJÄRNTYDARNA FÖR		HERDE-DIKT	MÅSTE PÅ JUL-BORDET			
BIB-LISKT LANDSKAP I PALESTINA							ÄR IV-RIG PÅ GRÖTEN	VANLIG VÅNING	
			KORS-ORGAN		KAN VARA UNDERFUNDIG				TRÄ-FLISOR
			ABSURD		LIBERIA				
KASTAS ÖVER BORD	GRÖNA RÖDA	TRASAN FÖR NACKA					GRUNDADE EISENHOWER		
BÖR KUNNA ERBJUDA VÄL-PRÄPARERADE SPÅR OCH PISTER							ÄR GUCKUSKON	TELLS TRAKT	POLEN
		UT-DRAGEN KANDRABAS AV ARTROS							DE KÄMPAR BANTARE MED
					ALICE VI MINNS				
					JULMAT SOM TAR TID ATT LAGA				
				PRYL MYNNAR I MOSEL FÖRÄRA				HÖRS MYGG FURUFNATT	
EVANGELIST	PÅ KÖ-LAPP		ÄNGEL SOM BESÖKTE MARIA						FLUOR
							MOTAR KRITTER		
FRANSK STAD								KARET	
UT-TRYCKER MISSNÖJE						FALLA IHOP			
						BLIR INTE ALLT			
								HAR SIN SKUTA	
BLIR LÄTT SVEN									

PSALMEN

"I varje hjärta armt och mörkt
sänd du en stråle blid,
en stråle av Guds
i signad juletid."



Elever deltar i tekniktävling

Eleverna i år 6 på Lindgårdsskolan deltar i en tekniktävling som ordnas av Chalmers tekniska högskola. Tävligen Framtidens hållplats pågår under höstterminen och reultatet presenteras i vår. Två bidrag per klass skickas in i december. Från och med den 16 januari finns en digital utställning med de inskickade bidragen som är öppen för allmänheten.

Tävlingen syftar till att stimulera elevernas nyfikenhet till teknik och hållbara samhällslösningar. Så här presenteras tävlingen på hemsidan www.chalmers.se:

Hur ser den framtida resenären ut och när börjar en resa egentligen? Att stå vid en hållplats och vänta på bussen kan ibland kännas väldigt långtråkigt. Vi vill ha din hjälp att förvandla dagens hållplatser till lustfyllda mötesplatser och locka fler att åka kollektivt och lämna bilen hemma. Frågan är vad som ska finnas i och runtomkring hållplatsen var ska den vara placerad och hur ska den vara designad för att det ska bli roligare och mer givande att stå och vänta? Var med och forma framtidens innovativa hållplats!"

Uppdraget är att ta fram en idé och designa en fysisk modell av en framtida hållplats i er närmiljö... ..Den ska vara klimatsmart, tilltala alla målgrupper, vara en trygg plats och underhållande i väntan på kollektivtrafiken.

Gåvoshopen jul 2022

Besök Act Svenska kyrkans gåvoshop och välj om du vill köpa julklappar eller presenter till dina nära och kära: gavoshop.svenskakyrkan.se. Prisexempel julinsamlingen 2022

Så här kan gåvorna göra skillnad:

- Kurs om könsroller 760:-
- Workshop mot barnäktenskap 750:-
- Studiestöd 580:-
- Skyddsnät mot könsstympning 300:-
- Kurs i sexualkunskap 250:-
- Familjerätt: Juridisk hjälp 150:-



Välkommen till kyrkan i jul!

Julafton 24/12

kl 11 Samling vid krubban i Västanfors kyrka.

kl 17 Julbön i Västervåla kyrka.

kl 23 Julnattsmässa i Västanfors kyrka.

Mathilda Meland, flöjt. Britt-Marie Frid Andersson, sång.

Juldagen 25/12

kl 07 Julotta i Västervåla kyrka med Kyrkokören.

Annandag jul 26/12

kl 15 Gudstjänst i Brukskyrkan.

Nyårsafton den 31/12

kl 17 Nyårsbön i Västanfors kyrka.

Katarina Frisk, sång.

Nyårsdagen den 1/1

kl 18 En stilla gudstjänst i Lindgårdens vinterträdgård där vi lyssnar på "Förklädd Gud".

Trettondedag jul 6/1

kl 18 Vi följer stjärnan. Psalmsångsgudstjänst i Västanfors kyrka.

Söndag 8/1

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

Mer info om gudstjänster och evenemang finns på hemsidan www.svenskakyrkan.se/vastanfors

Korsordet- lösning nr 2 2022

Här är rätta svaret på korsordet som publicerades i Mitt i livet nr 2 2022. Staffan Riddersporre vann ett presentkort på lunch.



Stick och sygruppen

Packgruppen byter namn till "Stick och sygruppen". Gruppen träffas varje torsdag kl 13.30-15.30 i Brukskyrkan för att tillverka babypaket till nyfödda barn i ett flyktingläger i Algeriet. De syr babykläder, stickar filtar och packar. Hittills i år har deltagarna packat 180 babypaket plus ett antal syskonpaket, som skickas till Algeriet med hjälp av organisationen Brödet och fiskarna.

Välkommen du också. För mer information kontakta diakoniarbetare Birgitta Hellman tel 0223-434 11.

Kyrkans Begravningsbyrå öppnar på flera orter

Kyrkans Begravningsbyrå drivs av församlingar i Svenska kyrkan och finns på fler än tio orter. Efter nyår öppnar även Håbo församling Kyrkans Begravningsbyrå på orten Bålsta, och fler församlingar är intresserade.

Kyrkomötet har nu beslutat att det är tillåtet för församlingar att driva begravningsbyrå, vilket har varit en omdiskuterad fråga inom kyrkan under många år. Västanfors Västervåla församling var först med att starta Kyrkans Begravningsbyrå i Fagersta redan 2005.

Nystart för flyktingar

Över 800 000 människor på flykt undan kriget i Ukraina har nåtts av Act Svenska kyrkans stöd. I exempelvis Polen, som har tagit emot flest människor på flykt undan kriget finns nu mottagningscenter där barn kan leka och vuxna kan hitta sätt att försörja sig och sina familjer.

Över sju miljoner människor har flytt från det krigsdrabbade Ukraina, och ungefär lika många är på flykt inom landet. Båda grupperna har snabbt kunnat få stöd till en drägligare tillvaro tack vare att partnerorganisationerna inom ACT*-alliansen fanns på plats redan innan kriget bröt ut. Sedan dess har ytterligare kapacitet byggts upp både inne i Ukraina och i angränsande länder.

ACT*-alliansen är ett globalt samarbete mellan kyrkor och organisationer för effektivare katastrofinsatser, utvecklings- och påverkansarbete.

Läs mer om Act Svenska kyrkans arbete på hemsidan svenskakyrkan.se/act.

Budget 2023

Kyrkorådet har fastställt verksamhetsplanen och kyrkofullmäktige har fattat beslut om budgeten för 2023.

- I investeringsbudgeten avsätts 704 tkr
- Kyrkoavgiften fastställdes till 1,13 kr
- På kyrkoavgiften tillkommer 0,08 kr i stiftsavgift. Kyrkoavgiften är oförändrad jämfört med 2022.

Kyrkoavgiften används för att driva verksamhet för barn, ungdomar, vuxna och äldre; till exempel körer, öppen förskola, konfirmationsundervisning, mötesplatser för daglediga, samtalsgrupper, gudstjänster, dop, vigslar och begravningsar.

Kyrklunch med andakt

Vi börjar med andakt i kyrksalen kl 12 och äter sedan lunch tillsammans. Pris 40 kr. Varje onsdag kl 12 i Brukskyrkan. Vi börjar igen efter jul den 11 januari.

Fikastunden

Fikastunden är en träffpunkt för dig som vill ha sällskap vid fiket. Var och en betalar för sitt fika. Varje fredag kl 14-15.30 i Brukskyrkan. (Vi gör uppehåll under jul och nyår och startar igen den 13 januari.)

Nästa tidning

Vårens nummer av församlingstidningen Mitt i livet kommer ut den 2-3 april, veckan före påsk. Tidningen delas ut till alla hushåll i Västanfors Västervåla församling fyra gånger om året. Hör av dig till redaktören om du inte får någon tidning.

MITT I LIVET

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

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

WWW.SVENSKAKYRKAN.SE/VASTANFORS

Svenska kyrkan
VÄSTANFORS VÄSTERVÅLA

BRYT EN TRADITION

Fler än
30 000 flickor
gifts bort
varje dag

Legenden om Lucia berättar om
en flicka som vägrade bli bortgift.
Hon hävdade rätten till sin
kropp, sin tro och sina egna val.
Än i dag kämpar flickor runtom
i världen för sina rättigheter.

Vi lever alla under samma himmel
och tillsammans kan vi göra skillnad.

svenskakyrkan.se/act

SWISHA DIN
GÅVA TILL

900 1223

