



# MITT I BYN

## Nr 3/2024

Senaste nytt för Norberg-Karbennings församling



TEMA:  
Hälsovecka

## Nystart i luften

Sommaren är slut och vi går in i en ny årstid, hösten, med allt vad det innebär. Skolorna har startat sedan en tid tillbaka, semestrarna är slut och vi har återgått till våra vanliga rutiner. Luften känns ofta lite lättare att andas när det är lite krispigare och kyligare.

En del av oss boar in oss i värmen och saknar redan sommaren och ljuset, andra känner att nu ska man ut i skog och mark och leta svamp och bär. Eller så ser man fram emot föreningsaktiviteter som legat nere under sommaren och nu kommer igång igen.

En ”aktivitet” som nu kommer igång igen efter några års uppehåll är hälsoveckan i Norberg och i det här numret av Mitt i Byn kan du läsa om vad som kommer att hända under veckan. Hälsa är ett brett begrepp och programmet spänner över hela skalan från kropp till själ och vi hoppas att det ska finnas någonting som kan passa för de flesta. Vi och alla andra medverkande är glada att kunna inbjuda till hälsoveckan igen.

*Håkan Strähle  
Församlingspedagog*



## Mitt i byn

Församlingsblad för  
Norberg-Karbennings församling  
utges 4 ggr/år

Norberg-Karbennings församling  
Box 39  
738 21 Norberg  
tel: 0223 - 298 00  
www.svenskakyrkan.se/norberg

## Hälsoveckan

**Ett arrangemang för ett hälsosammare  
Norberg 12-20 oktober 2024.**

Norberg-Karbennings församling tillsammans med många andra arrangörer ordnar en hälsovecka igen efter några års uppehåll. Vi hoppas att vi har skapat ett program som många kan ta del av.

Vi ser att begreppet hälsa är väldigt mångfacetterat och rymmer mycket, både fysisk och psykisk hälsa och därför finns det många olika arrangemang i programmet där begreppet hälsa kan ses på olika vis. Programmet är ett samlingsprogram där varje arrangör står för sin del av innehållet.

För mer information se respektive arrangörs hemsida eller Facebook.

### Lördag 12 oktober

**Må Bra FilmFestival, fri entré.**

14.00 Salmer fra kjøkkenet

16.30 De åtta bergen

Arr: Norbergs filmförening. Plats: Teaterbiografen.

### Söndag 13 oktober

**Må Bra FilmFestival, fri entré.**

14.00 Post tenebras lux

16.30 Kött & blommor

Arr: Norbergs filmförening. Plats: Teaterbiografen.

### Måndag 14 oktober

09.00-12.00 **Öppet hus på Vävstugan** måndag till torsdag mellan 9 och 12.

Är du nyfiken på vad vi gör på Vävstugan?

Kom och titta. Vi berättar gärna.

Vi bjuder på kaffe och hoppas att du vill bli medlem och börja väva hos oss.

Arr: Vävstugans Vänner.

Plats: Eskilsbacken 3.

**Ansvarig utgivare:**

Zilgme Eglite  
tel: 0223 - 298 12

**Redaktör:**

Håkan Strähle  
tel: 0223 - 298 05

**Tryck:**

Bergslagstryck, Norberg  
(Tryckt på Svanmärkt  
papper.)

### 10.00 **Spädbarnsmassagekurs för barn.**



Rekommenderad ålder ca 2-6 månader.

Kursledare: Katarina Bergman.

*OBS! Kursen pågår måndag-fredag.*

Föranmälan: Katarina.Bergman@svenskakyrkan.se

Arr: Norberg-Karbennings församling.

Plats: Familjecentralen LärKan.

### 12.00 **Lunchföreläsning**

*"Resan in i tillfrisknande från missbruk"*

Martin Kaya, Anonyma narkomaner.

Ingen föranmälan krävs.

Arr: ABF Norberg. Plats: Malmgatan 16.

### 18.30 **Belladonnakören.** Damkör.

Nya körsångare är välkomna.

Kom och prova på. Körledare: Jörgen Wik.

Plats: Mariagården.

### 18.30-19.45 **Yoga för hälsa och välbefinnande**



En yogaklass med fokus på andning, stretchning, kraft och avslappning. Passar alla.

Arrangör: Kalinka van Wees, self O'clock

([selfoclock.net](http://selfoclock.net))

Föranmälan: [kalinka@selfoclock.net](mailto:kalinka@selfoclock.net)

Plats: Tingshuset i Norberg.

---

## Tisdag 15 oktober

### 08.30-09.45 **Yoga för hälsa och välbefinnande**



En yogaklass med fokus på andning, stretchning, kraft och avslappning. Passar alla.

Arrangör: Kalinka van Wees, self O'clock

([selfoclock.net](http://selfoclock.net))

Föranmälan: [kalinka@selfoclock.net](mailto:kalinka@selfoclock.net)

Plats: Tingshuset i Norberg.

### 09.00 **Promenera med PRO**

Samling på Torget Norberg.

Vi promenera under ett par timmar.

Medtag egen fikakorg.

Välkoma!

### 14.00-16.00 **Mariakretsen på Mariagården**

Samtalsgrupp med Anita Helgesdotter.

Kaffe serveras till självkostnadspris.

Arr: Norberg-Karbennings församling.

### 18.00 **Föreläsning**

*"Urininkontinens -Orsak och behandling"*

Distriktsköterska Karin Broström Brandt.

Vi bjuder på enkelt fika.

Plats: Mariagården.

Arr: Norberg-Karbennings församling.

---

## Onsdag 16 oktober

### 09.00 **Hälsufrukost**

Vi äter en hälsosam frukost tillsammans.

Pris 50 kr.

Arr: Norberg-Karbennings församling.


Plats: Mariagården.

### 09.00-12.00 **Drop-in på kroppsammansättningsvågen** som visar kroppsfett, muskelprocent BMI och visceralt fett.

Arr: Hälsocenter, Region Västmanland.

Plats: Fridahallen.

### 10.00 **Kom-i-gång träning**


 Föranmälan: 021-17 64 00, lämna meddelande.

Ta med egen matta.

Arr: Hälsocenter, Region Västmanland.

Plats: Fridahallen.

### 11.00 **Yoga-inspirerad träning**

 Föranmälan: 021-17 64 00, lämna meddelande.

Ta med egen matta.

Arr: Hälsocenter, Region Västmanland.

Plats: Fridahallen.

### 13.00-15.00 **Drop-in på kroppssammansättningsvågen** som visar kroppsfett, muskelprocent BMI och visceralt fett.

Arr: Hälsocenter, Region Västmanland.

Plats: Fridahallen.

### 13.00-14.30 **Mamma-Yoga för gravida**

 Yogainstruktör Lotta Gardeskog.

Föranmälan:

Katarina.Bergman@svenskakyrkan.se

Arr: Norberg-Karbennings församling.

Plats: Familjecentralen LärKan.

### 15.00-16.30 **Mamma-Bebis-Yoga**

 Yogainstruktör Lotta Gardeskog.

Föranmälan:

Katarina.Bergman@svenskakyrkan.se

Arr: Norberg-Karbennings församling.

Plats: Familjecentralen LärKan.

### 18.00 **Prova på Zumba**

Välkommen att delta under hälsoveckan i Norberg.

Arr: Laura Ylitalo.

Plats: Lilla hallen bakom Centralskolan.

### 19.00 "Meningen med landet 2"

Föreläsning av författaren **David Jonstad** som lämnat staden för ett jordat liv på landet.

Kostnadsfritt. Ingen föransmälan.

Arr: Byalagen i Kylsbo, Flången och Karbenning tillsammans med Norbergs Naturskyddsförening.

Plats: Kylsbo bystuga.

---

## Torsdag 17 oktober

### 11.00-11.40 Kostföreläsning. - Energi -



Föreläsning om kroppens och matens funktion för att skapa balans.

Kostnad: Frivilligt bidrag via swish.

Anmälan: [kontakt@insidanutsidan.com](mailto:kontakt@insidanutsidan.com) för att säkra din plats. Anmälda får 30% rabatt vid bokning av framtida konsultation.

Hemsida: <https://insidanutsidan.com/>

Arr: Charlotta Sakho Dyall, Certifierad Närings-terapeut.

Plats: Skolgatan 4, Betel.

### 14.00-15.30 Öppet hus

Susanne Andersson Kratz, syn och hörselinstruktör, ger information och tips.

Fika 30 kr.

Arr: Norberg-Karbenning församling.

Plats: Mariagården.

### 14.00 Barnvagnsrally med tipspromenad

Start utgår från Familjecentralen Lärkan.

Arr: Norberg-Karbenning församling.

### 18.30-20.00 "Yoga för äldre"

Välkomna att prova på MjukYoga - vi sitter på stolar. Alla kan vara med - Vi provar på mjuka rörelser och med stort fokus på andningen.

Yogans hälsoeffekter: I kombination med rörelse och en medveten andning har vi möjlighet att minska stress, lindra oro/ångest, mildra smärta, stärka immunförsvaret, sova bättre, balansera blodtrycket, bli mjukare/rörligare i kroppen.

Ulla-Karin Jönsson är certifierad Yoga och andningsinstruktör.

Arr: Norberg-Karbenning församling.

Plats: Mariagården.

---

## Fredag 18 oktober

### 16.00-18.00 "Sticka dig lugn"

Släpp tanken och fokusera på hantverket, att mötas i grupp med handarbete skapar lugn och harmoni och öppnar upp det inre i form av värdefulla samtal under själva aktiviteten. Det finns stickor och garn på plats. Ledare: Ellinor Siljeström.

Arr: Norberg-Karbenning församling.

Plats: Familjecentralen Lärkan.

### 16.30 Föreläsning

"Psykedelisk behandlingsforskning"

- Ett nytt fält öppnas med Gustav Martling, Nätverket för psykedelisk vetenskap.

Ingen föransmälan krävs.

Arr: ABF Norberg. Plats: Malmgatan 16.

---

## Lördag 19 oktober

### 10.00-13.00 Loppis, barninriktning.



Kom och fynda eller varför inte boka dig ett bord och bli försäljare.

Fika säljs till förmån för Act Svenska kyrkan.

Boka bord: [Katarina.Bergman@svenskakyrkan.se](mailto:Katarina.Bergman@svenskakyrkan.se)

Arr: Norberg-Karbenning församling.

Plats: Mariagården.

### 10.00-11.30 "Mindfulness i naturen"



Meditativa skogspromenader.

Guidade skogspromenader med fokus på närvaro, meditation och sinnesro.

Kostnad: 150 kr.

Föransmälan: [kalinka@selfoclock.net](mailto:kalinka@selfoclock.net)

Arrangör: Kalinka van Wees, self O'clock

([selfoclock.net](http://selfoclock.net))

Plats: Klackberg Gruvor.

### 14.00-15.30 Naturupplevelse



Använd alla dina sinnen.

Upplev naturen på ett nytt, kreativt och aktivt sätt. Lär dig att känna, lukta, lyssna och se

naturen med en djupare medvetenhet och närvaro. Genom lekfulla och kreativa övningar får du chansen att utforska naturen från ett nytt perspektiv. Lämplig för unga och gamla (från 5 år till 80 år och uppåt).

Kostnad: 50 kr per person.

Föransmälan via [katja@upptackk.se](mailto:katja@upptackk.se) senast fredag 18/10, kl 18.00.

Arrangör: Katja Kleinveld, UPPTÄCKK,

[www.upptackk.se](http://www.upptackk.se)

Plats: Nya Lapphyttan.

---

## Söndag 20 oktober

### 10.00-13.00 Loppis, barninriktning.



Kom och fynda eller varför inte boka dig ett bord och bli försäljare.

Fika säljs till förmån för Act Svenska kyrkan.

Boka bord: [Katarina.Bergman@svenskakyrkan.se](mailto:Katarina.Bergman@svenskakyrkan.se)

Arr: Norberg-Karbenning församling.

Plats: Mariagården.

### 10.00-11.30 Starttid ”Tipspromenad”

Vi kommer att ha både barn- och vuxenfrågor med hälsa som tema. Banan är lätt kuperad och cirka 2 km lång. Det fungerar med barnvagn med stora hjul. Efter promenaden serveras kaffe/te och smörgås i NOK stugan (ingår i priset).

Bästa tippare får två trisslotter och tre trisslotter lottas ut bland alla deltagare.

Kostnad: Barn 10 kr. 15 år och äldre 40 kr.

Arr: Norbergs Orienteringsklubb, [www.norbergsok.se](http://www.norbergsok.se)

Plats: NOK stugan, Nordansjö.

---

## Välkommen till din församling i höst!

Här är något av det som församlingen erbjuder att vara med och delta i.

### Måndag

Öppen förskola kl. 9-12. Familjecentralen.

### Tisdag

Babycafé kl. 10-12. Familjecentralen.

Miniorer kl. 14-16. Mariagården.

Mariakretsen kl. 14-16. Mariagården.

### Onsdag

Babycafé kl. 10-12. Familjecentralen.

Sopplunch kl. 12-13.30 1gång/månad. Mariagården.

Tjejgrupp åk 4-5 kl. 14-16. Mariagården.

Maxiorer åk 6-7 kl. 14.30-16.30. Mariagården.

Norbergs kyrkokör kl. 18.30. (Blandad kör)

Mariagården.

### Torsdag

Juniorer åk 4-5 kl. 14-16. Mariagården.

Öppet hus kl. 14-15.30. Mariagården.

Se annonsering.

Karbennings kyrkokör kl. 18.30 (damkör).

Sockenstugan i Karbenning.

### Lördag

Helgmålsmusik eller konsert oftast kl. 18.

1-2 gånger/månad. Se annonsering.

### Söndag

Gudstjänst i Norbergs eller Karbennings kyrkor, i regel kl. 11. Se annonsering.

Om du undrar över någonting så kontakta oss gärna på telefon eller e-post.

För kontaktuppgifter se vår hemsida

[www.svenskakyrkan.se/norberg](http://www.svenskakyrkan.se/norberg) eller Facebook,

Norberg-Karbennings församling.

### 11.00 Mässa med psalmer som andas skogen

Höstbilder av Fredrik Findahl.

Kyrkkaffe efter gudstjänsten.

Arr: Norberg-Karbennings församling.

Plats: Norbergs kyrka.

### 16.00 ”Visor och anekdoter”

Skådespelaren **Peter Harryson** och gitarristen

**Bengt Magnusson** samt **Camerata inCantus**.

Biljetter: 200 kr. Köps via ”Billetto.se”.

Plats: Norbergs kyrka.

*Med reservation för ändringar och fel.  
För eventuellt inställda programpunkter eller  
ändringar se respektive arrangörs hemsida eller  
Facebooksida.*

---

## Gudstjänster och konserter under hösten

### Gudstjänster och konserter i Norberg och Karbennings kyrkor

---

28/9 kl. 18<sup>00</sup> **Ukrainakonsert. Norbergs kyrka.**

IOGT-kören Hallstahammar.

Rudbeckii sångare.

Körledare Hans-Åke Månsson.

Insamling till förmån för Ukraina.

---

29/9 kl. 11<sup>00</sup> **Mässa, Norbergs kyrka.**

---

5/10 kl. 18<sup>00</sup> **Helgmålsmusik, Norbergs kyrka.**

”Andas ut”

Höstkonsert med

Västerås Show Chorus.

---

6/10 kl. 11<sup>00</sup> **Mässa, Norbergs kyrka.**

---

13/10 kl. 11<sup>00</sup> **Gudstjänst med små och stora.  
Tacksägelsedagen i Karbennings  
kyrka.**

Karbennings kyrkokör.

Auktion. Kyrkkaffe.

---

20/10 kl. 11<sup>00</sup> **Mässa, Norbergs kyrka.**

”Psalmer som andas skogen”

Höstbilder av Fredrik Findahl.

Kyrkkaffe.

kl. 16<sup>00</sup> **Konsert, Norbergs kyrka.**

”Visor och anekdoter”

Skådespelaren Peter Harryson och

gitarristen Bengt Magnusson samt

Camerata inCantus.

Biljetter 200 kr. Köps via ”Billetto.se”

Se särskild annonsering.

---

27/10 kl. 11<sup>00</sup> **Fredsgudstjänst, Norbergs kyrka.**

Norbergs kyrkokör med solister.