



Svenska kyrkan

Aktuellt i Svenska kyrkan Västerås
lördag–fredag 17–23 januari 2026



Foto: Anna Sundström



Foto: Alex Giacomini/Ikon

När sången bär både kropp och själ

Att sjunga i kör är en av svenskarnas mest omtyckta aktiviteter. Men det är inte bara roligt att sjunga tillsammans, det är även hälsosamt.

Att sjunga förbättrar fysiska aspekter såväl som mentala. Det förbättrar bland annat andningen, blodtrycket och magmuskulerna och det frigör även endorfiner och sänker stresshormonerna.

– Många korister vittnar om att körsången gör att de känner sig mer mentalt alerta. Minnet tränas av att memorera texter och toner, berättar Kekke Waltersson som är körledare i Svenska kyrkan Västerås.

Det skapar även en känsla av samhörighet och tillhörighet, vilket Kekke får höra bland sina körsångare. För många är kören en fristad där de kan slappna av och dela musiken med andra.

– Musiken skapar en unik atmosfär som underlättar för människor att komma i kontakt med det

andliga. Det kan också fungera som en pedagogisk funktion genom att förstärka och kommentera de teologiska budskapen som uttrycks i Bibelns texter, säger Kekke.

I Svenska kyrkan Västerås finns runt 50 körer med olika inriktningar och genrer, för människor i alla åldrar. Till några få körer behöver du göra ett sångprov för att bli antagen, men till de allra flesta av våra körer kommer du som du är, oavsett tidigare körvana eller hur "bra" du sjunger. Dessutom är alla våra körer kostnadsfria att vara med i. De flesta körer ses och övar varje vecka under terminen, och får också tillfälle att sjunga under högmässor, musikgudstjänster eller konserter.

Om du vill veta mer om våra körer, terminstarter och annat kan du läsa mer på: svenskakyrkan.se/vasteras/sjung-i-kor

Heliga ord på heliga kroppar

Lördagen den 24 januari klockan 14 invigs fotoutställningen "ADAMAH – heliga ord på heliga kroppar" i Västerås domkyrka. Utställningen bjuder in till en stillsam men kraftfull reflektion över människo värde, tro och kroppens helighet.

ADAMAH består av nio fotografier där hbtqi+-personer gestaltar ord ur Bibeln och psalmboken med sina egna kroppar. Orden är skrivna direkt på bar hud och blir en del av varje människas personliga uttryck. Här möts heliga texter och levda liv. Bokstäver, hud och erfarenheter smälter samman till en berättelse om tro, sårbarhet och värdighet.

Utställningen tar sin utgångs-

punkt i Bibelns rika bildspråk och teologiska tolkningar, med ambitionen att synliggöra allas lika värde. ADAMAH vill påminna om att inkludering och medmännisklighet inte är självklarheter, utan något som ständigt behöver försvaras och gestaltas.

Bakom utställningen står Petra Guteskär, präst och projektansvarig, Sofi Ogestad, teologstudent, och Pia Tofténus, domkyrkopedagog. Fotografierna är tagna av Anna Sundström.

I Västerås domkyrka får ADAMAH nu fortsätta vara en plats för möten – mellan text och kropp, tro och liv, kyrka och samtid.

Hälsokör

Kom och sjung, precis som du är! En drop in-kör där du inte behöver ha tidigare erfarenhet av körsång. Vi landar i kroppen tillsammans, rör på oss och sjunger sånger från olika genrer.

Onsdag 21 januari
klockan 13.00
Tomaskyrkan



Foto: Magnus Aronson/Ikon

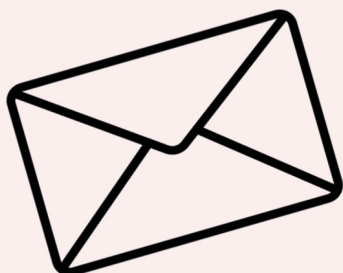
Sopplunch på Café Malin

Värmande soppa, bröd, pålägg, kaffe och liten kaka 60 kr

Torsdagar
klockan 12.20



Prenumerera på
våra *nyhetsbrev*!



www.svenskakyrkan.se/vasteras/nyhetsbrev

Läs mer på webben, svenskakyrkan.se/vasteras eller ring vår växel: 021-81 46 00, vardagar 8–16



Följ gärna Svenska kyrkan Västerås i sociala medier



Alla gudstjänster hittar du i Kyrkguiden – finns gratis där du hämtar appar



Du är *älskad*!