

Skogspromenader- ett alternativ för kropp och själ i coronatider

Ingen av oss kunde ana konsekvenserna av pandemin.

En positiv konsekvens var att jag och mina medmänniskor som promenerar runt sjön Eskiln på tisdagar tidigare pratat om att börja gå skogspromenader, men av någon anledning hade det inte blivit av.

Så kom Corona och vi fick rekommendationer från Folkhälsomyndigheten att hålla oss till.

Då tog vi tillfället i akt att starta våra skogspromenader eftersom det är ett utomordentligt bra sätt att träffa andra människor och samtidigt vara aktiv.

Vi har varit mellan 10 och 15 personer som träffats en gång i veckan och gått olika turer på Bruksleden bland annat. Turerna har varierat en aning i svårighetsgrad, längden har rört sig omkring en mil. Efter ungefär halva turen har vi stannat och ätit medhavd matsäck som var och en tagit med sig.

Vandringarna har präglats av många samtal och glada skratt. När vi gick från Trummelsberg upp till Landsberget var stegringen ganska brant och det var väldigt varmt den dagen. Energin började tryta, men genom att sjunga ”vi gå över daggstänkta berg fallera” så kom glädjen och ny energi tillbaka. Väl uppe på toppen intog vi vår lunch och därefter provade några personer hängmattorna som hängde mellan träden.

Det är inte bara gemenskap vi har fått på dessa vandringar. Det har bjudits på underbara naturupplevelser såsom skiftningar i skogens olika rum, fågelsång, bäckar som porlar, utsikter och blommor m.m. Alla dessa upplevelser fick mig under en vandring att utbrista i psalm 200,

”I denna ljuva sommartid gå ut min själ och gläd dig vid den store Gudens gåvor”, några i gruppen sjöng med.

Flera personer i gruppen har delat med sig av sina kunskaper om djur och natur till oss andra.

Jag känner stor tacksamhet över att under våren ha fått uppleva dessa promenader tillsammans med pensionärer och andra daglediga. Min tanke är att fortsätta skogsvandra i höst om intresse finns.

Birgitta Hellman, diakoniarbetare Västanfors Västervåla församling
epost: birgitta.hellman@svenskakyrkan.se

Skogspromenaderna för pensionärer och andra daglediga börjar igen efter sommaruppehållet fredagen den 21/8. Samling på parkeringen mitt emot Västanfors hembygdsgård. Ta med egen matsäck. Vi tar oss med egna bilar till skogen och är borta omkring 3-4 timmar.