

Medmänniskor - Live

Jag fick frågan från en av pensionärsföreningarna om jag hade möjlighet att starta promenader med pensionärer, och eftersom jag redan haft den tanken var jag inte sen att svara ja.

Med mitt förflutna som sjuksköterska så har jag med mig den förebyggande tanken. Jag tänker att det är viktigt med motion för att förebygga övervikt och olika sjukdomstillstånd och det är minst lika viktigt att möta andra människor i verkliga livet för att förebygga psykisk ohälsa.

Sagt och gjort, förberedelsearbetet startade och första promenaden gick av stapeln den 20 augusti. Det var med spänd förväntan jag stegade mot Eskilns parkering där vi skulle träffas. Ingen föränmälan behövdes så jag hade ingen aning om vad som väntade mig.

Glädjen blev stor när jag möttes av underbara medmänniskor. Efter en kort presentation gick vi runt Eskiln som glittrade i solskenet. Vi hamnade spontant i små grupper där samtalen flödade och vi lärde oss lite om varandra. Emellanåt väntade vi in varandra och på så vis fanns det möjlighet att samtala med alla.

Under promenaden träffade vi på personer från kommunen som tillsammans med några invandrare hade odlingar vid kolonilotterna. Jag kände igen en av invandrarkvinnorna sedan tidigare och vi möttes i en varm kram.

”Oj så fort det gick att gå runt sjön” var reaktionen från flera av deltagarna. Ja, det vet vi alla att tiden går fort när det är trevligt. Vi stod kvar på parkeringen en stund eftersom det fortfarande fanns samtalsämnen kvar att avverka. Bland annat kom vi in på skillnaden mellan att mötas ”live” som vi nu gjort tillsammans eller att umgås via sociala medier.

Den här promenaden hade i alla fall gjort oss gott. Jag har en känsla av att var och en åkte hem med någon form av positiv känsla och tanke.

När jag promenerade tillbaka till Lindgården kände jag en djup glädje och tacksamhet över att ha fått möta dessa människor under en härlig promenad. Det var verkligen en fantastisk känsla att uppleva ett första möte med medmänniskor ”live” som gav mig känslan av fin gemenskap. Jag ser fram emot kommande promenader!

Om DU som läser det här är pensionär och känner att det här kan vara något för dig så är DU hjärtligt välkommen i gemenskapen!

*Birgitta Hellman, Diakoniarbetare i Västanfors Västervåla Församling
epost: birgitta.hellman@svenskakyrkan.se*