

Aida går tre mil varje dag

Promenaderna räddar mig från social isolering

Aida har inte träffat sina barn och barnbarn på länge. Isoleringen så här i coronatider plågar henne. Räddningen har blivit trevliga promenader tillsammans med andra.

Text: Per-Ola Ohlsson Foto: Johan Gunseus

Aida Mehrani

Ålder: 62 år.
Familj: Ensamstående. Sönerna Saman Nikmanesh, 34, Ehsan Nikmanesh, 35, och dottern Sahar Nikmanesh, 42. Sex barnbarn (de båda yngsta födda i maj).
Bor: I Umeå.
Gör: Sjukpensionär.

Solen lyser från en klarblå himmel och universitetsstaden Umeå visar sig från sin bästa sida. Mellan lummiga björkar och prunkande rabatter i en park kommer Aida Mehrani promenerande med raska steg.

– Det har blivit ett par timmar idag också. I genomsnitt går jag ungefär tre mil om dagen, säger hon när Hemmets Journal får en pratstund med henne.

Vid sin sida har hon väninnorna Elinn Bolonassos och Nighisti Zeru som gjort henne sällskap just den här dagen. Ett tiotal meter längre bort kommer ytterligare en liten grupp på tre personer som

promenerar tillsammans.

De ingår samtliga i nätverket Vän i Umeå som varje onsdag arrangerar promenadgrupper i tre områden i staden.

– Tanken är att promenaden ska bryta den isolering som många ofrivilligt hamnat i nu under coronapandemin, säger Elinn Bolonassos som är samordnare och kommunikatör för Vän i Umeå.

Tillhör riskgrupper

För Aida har de regelbundna promenaderna tillsammans med andra betytt mycket för hennes fysiska och psykiska

välbefinnande. Hon tillhör en av de grupper i samhället som drabbades extra hårt när coronapandemin och restriktionerna lamslog Sverige i början av mars.

– Jag lider både av en svår astma och har epilepsi så jag tillhör dem som ska undvika nära sociala kontakter. Därför har jag inte kunnat träffa två av mina barn som bor i Stockholm sedan i vintras, berättar hon.

Aida blev sjukpensionär för 15 år sedan på grund av sin epilepsi. Tidigare var hon verksam som lärare i många år i Nordmaling innan sjukdo-

men gjorde att hon tvingades sluta arbeta.

– Jag var lärare i mitt gamla hemland Iran. När jag kom till Sverige 1987 utbildade jag mig så att jag kunde arbeta med det här också, säger hon.

Men ensamstående med en dotter och son i Stockholm och med stora delar av släkten i sitt gamla hemland blev det ganska ensamt i lägenheten i stadsdelen i Carls hem i Umeå.

Isoleringen blev extra påtaglig för Aida när Folkhälsomyndigheten uppmanade alla som var över 70 år eller som tillhörde någon riskgrupp att stanna hemma och undvika sociala kontakter.

– Min yngsta son bor kvar

” Vi följer alla råden noga





Aida med Elinn och andra promenad-kompisar.

Elinn Bolonassos

Ålder: 50 år.

Familj: Sambon Johan Eriksson, 27, och sedan tidigare barnen Hektor, 16, och Anton, 19.

Bor: I Umeå.

Gör: Kommunikatör/samordnare.

här i Umeå och han har jag tack och lov haft mycket hjälp av, men restriktionerna gör att vi inte kan umgås som vanligt. Han tog sin socionomexamen nu i våras, men vi kunde bara fira honom digitalt. När vi träffas kan vi bara göra det utomhus.

Efter de första veckornas instängdhet i lägenheten kände Aida att hon var tvungen att göra något om hon inte skulle bli deprimerad.

– Jag var rädd för att restriktionerna skulle kunna vara kvar i ett helt år och kände att jag inte skulle klara det. Vi ska ju alla dö någon gång och ska jag sitta instängd hela dagarna och inte ha något an-

nat att göra än laga mat eller ska jag promenera i naturen med en vän. Det var ett självklart val för mig.

Promenaderna med Vän i Umeå blev en perfekt lösning för Aida. Sedan april har hon varje onsdag promenerat med en av grupperna.

– Det fungerar jättebra. Vi promenerar tre och tre och håller ett par meters avstånd mellan varandra. Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och det känns tryggt, säger hon.

Älskar att laga mat

Förutom promenaderna varje onsdag brukar hon vara med på Vän i Umeås löprunda som

arrangeras varannan lördag. Dessutom går hon själv en runda på minst tre mil varje dag.

– Jag bor fem kilometer från centrum här i Umeå och jag tar inte längre bussen fram och tillbaka. Jag går, säger hon medan hon tar några raska steg så att väninnorna nästan får svårt att hänga med.

Men det är inte bara hennes kondition som förbättrats genom promenaderna. Aida är övertygad om att de varit bra för hennes psykiska välbefinnande.

– Man tänker inte på corona när man promenerar och träffar andra människor på ett säkert sätt utomhus. Mötena



Vill att människor ska mötas

Det ideella nätverket Vän i Umeå startades 2011 med syftet att skapa mötesplatser för människor från olika länder.

– Man tog sedan kontakt med SFI-klasser (Svenska för invandrare) och matchade ihop elever därifrån med Umeåbor som anmält sitt intresse, berättar Elinn Bolonassos.

Hon blev själv aktiv i Vän i Umeå 2016 då behovet var stort efter det stora antalet ensamkommande flyktingbarn som kom från framför allt Afghanistan till Sverige året innan.

– De senaste åren har vi haft upp till ett tiotal aktiviteter i veckan. Allt från språkkaféer till matlagningskurser. Men allt det fick ett abrupt slut med coronapandemin.

Det var då tanken på säkra utomhusaktiviteter i form av promenader kläcktes.

– Vi kallar det tre och tre klockan tre eftersom vi träffas varje onsdag klockan 15, säger Elinn.

med andra gör att man inte hamnar i någon depression. Sedan jag började med promenaderna har jag fått många nya vänner.

Vän i Umeå har dessutom startat digitala matlagningskurser och även de är Aida med på.

– Jag älskar att laga mat. Vi är en grupp på ett 15-tal personer som möts en timme på nätet varje torsdageftermiddag för att laga mat tillsammans, berättar hon och tillägger sedan:

– Jag tror det är viktigt att man trots restriktionerna ser till att man har fasta rutiner och ett schema att hålla sig till. ■