

Pumpen

nr 3. 2025

Info från Riksförbundet HjärtLung Karlstad, Kyrkogårdsallén 4, 654 66 Karlstad 054-21 84 92.
Kansliet öppet helgfri tisdag och torsdag 10.00-12.00.

E-post: info@karlstad.hjart-lung.se. Hemsida: www.hjart-lung.se/karlstad

Ordförande har ordet

Kongressen som är Riksförbundet HjärtLungs högsta beslutande organ var i Bålsta den 2-4 juni. Vår inriktning är att påverka vården så att personer med hjärt- kärl och lungsjukdom får den bästa vården och rehabiliteringen som är möjlig. Det arbetet ligger fast.

Ibland är det också nödvändigt att ändra levnadsvanorna. Då kan föreningen anordna träffar om t ex stresshantering, kost eller träning mm.

Styrketräning, vattengympa och sittgympa m.m. är vanliga aktiviteter som föreningen anordnar varje termin.

För en tid sedan var vi till Alsters herrgård och lyssnade till en föreläsning om Gustaf Fröding och avslutade med gemensam lunch.

Som förening kan vi bidra med aktiviteter utifrån medlemmarnas behov.

Att ha fin gemenskap och trevligt tillsammans i allt vi gör, är betydelsefullt för ett "gött liv".

Styrelsen tackar medlemmar och ledare för aktiviteterna under våren och hälsar er välkomna till hösten.



Trevlig sommar!
Siw Gidlöf
ordförande

OBS! Expeditionen har sommaruppehåll till 18 augusti.

TÄNK MED HJÄRTAT



*Istället för blommor....
stöd vår minnesfond
Vi arbetar och hjälper lokalt*

Plusgiro: 38 41 38-4



Friskvårdsdagen den 20 maj bjöd på vackert väder



Många besökare passade på att prova på alla aktiviteter som erbjöds. Vi var många föreningar på plats, som hade möjlighet att informera om sina verksamheter. Alla som var där var överens om att denna dag bör återkomma varje år. Skutberget är en fantastisk plats som är tillgänglig för alla. Gå gärna in på Karlstad.se och se alla 10 ställen som är åtkomliga för alla trots handikapp.



Arrangerad av Riksförbundet HjärtLung Värmland och lokalföreningen i Karlstad, höll Kardiolog Hassan Ajeel en intressant föreläsning om hjärtsvikt inför en proppfull föreläsningssal. Kul att det kom så många.



Våravslutning på Alsters Herrgård. Ett trettiotal medlemmar hade tagit chansen att höra Guiden Maja hålla ett långt intressant föredrag om Gustaf Frödings liv. Efteråt bjöds det på Lunch / kaffe och ordförande önskade alla en trevlig sommar.

Välkommen till Värmlands kulturpärlor IX

Tisdagen den 9 september 2025.

Samling vid föreningens kansli på Kyrkogårdsallén 4 i Karlstad kl. 09.30 Bussen åker kl 09.45



Resan till Sahlströmsgården tar knappt 1,5 timme.

Kl 11:30 har Bengt Sahlström en guidad visning av gården. Visningen tar ca 1 timme.

Därefter finns möjlighet till shopping.

Lunchen intas kl 13:00 i den närliggande restaurangen.

Kl 14:00 åker vi söderut med Rottneros för en fikapaus



Återresa till Karlstad kl 15.30.

Vi anländer till vårt kansli strax efter kl 16:30 där samtliga deltagare stiger av.

Pris: Medlem 300: -, icke medlem 500: -. I priset ingår guidning, lunch och eftermiddagskaffe.

Betalning kan ske på två sätt:

A. Till HjärtLungs Plusgiro 38 41 38-4 senast 2025-08-21 Uppge namn!

B. Till HjärtLungs Swishkonto: 1236790364 senast 2025-08-21.

Obs! Anmälan är bindande och eftersom antalet platser är begränsat till 30 gäller den urgamla ramsan "först till kvarn, får först mala".

Vänligen informera om eventuell matallergi!

Anmälan till kansliet antingen på kansliets telefontider torsdagar 10.00-12.00 på tfn: 054-21 84 92 eller via e-post: info@karlstad.hjart-lung.se skall dock ske senast 2025-08-21.

Du kan alltid nå någon i styrelsen!

(Sparas!)

Aktiviteter hösten 2025

Styrketräning/redskapsträning 1 september – 11 december

Hålls vid sjukgymnastiken, Centralsjukhuset.

Måndagar: kl. 17- 18 och **Torsdagar:** kl. 17- 18

Samling senast 10 minuter före start!

Ledare: Irina Persson

Deltagare i verksamheterna måste ha träningsprogram som är utformat av fysioterapeut.

Avgift för medlemmar: 300 kr.



Vattengymnastik 5 september -- 12 december

Klarälvsväddet i Deje

Fredagar 11.30-12.30 tillgång till omklädningsrummet kl 11.00

Samling senast 10 min före start!

Ledare: Irina Persson

Se information om anmälan nedan! **Avgift för medlemmar** 300 kr.

Sittyoga/gympa 6 träffar med start 3 september



Hålls på ABF Värmland Gräsdalen

Onsdagar kl. 10.00-12.00

Samling senast 5 minuter före start!

Ledare : Kerstin Rådström och Eva Heistola

Avgiftsfri aktivitet för medlemmar.

OBS! Anmälan är bindande och görs senast **26 augusti** till kansliet per telefon: 054-21 84 92 (tisdag och torsdag 10.00-12.00), eller mail: info@karlstad.hjart-lung.se. Avgift kan Swishas på 1236790364 eller sättas in på plusgiro 384138-4 efter anmälan. Avgiften ska vara betald innan aktivitet kan påbörjas. Kostnad för varje aktivitet enligt ovan.



Nu kan betalning till föreningen göras med mobiltelefon till vårt Swishkonto

