

Pumpen

nr 4. 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



Hjärtligt välkomna till vår

JULFEST



Vi träffs återigen på

Claesson's Restaurang, Karolinen, Växnäsgatan 10, Karlstad

Tisdagen den 9 december kl. 18.00.

Där erbjuds klassiskt stort julbord med varm och kall buffé inkl måltidsdryck.

Vi börjar med mingel och glögg och avslutar med Ris à la Malta och kaffe.

Pris: 300:- person/medlem (icke medlem 400:-).

Anmälan till kansliet **senast tisdagen den 2 december** gärna per mejl till:

info@karlstad.hjart-lung.se eller på tel: 054-218492 tisd o torsd 10.00-12.00.

Betalning, insatt på vårt Swishkonto: 1236790364, alt Plusgiro: 384138-4, senast 2 december.

OBS! ANMÄLAN ÄR BINDANDE!

(Sparas!)

Aktiviteter våren 2026

Styrketräning/redskapsträning 2 februari – 21 maj



Hålls vid sjukgymnastiken, Centralsjukhuset.

Måndagar: kl. 17.00- 18.00 och **Torsdagar:** kl. 17.00- 18.00

Samling senast 10 minuter före start!

Ledare: Irina Persson

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

Avgift för medlemmar: 300 kr.

Vattengymnastik 23 januari - 22 maj (ej v. 9, 14, 15, 18)



Klarälvsväddet i Deje

Fredagar kl 11.30-12.30 tillgång till omklädningsrummet kl 11.00

Samling senast 10 min före start!

Ledare: Irina Persson

Avgift för medlemmar 300 kr.

Sittyoga/gympa 25 februari – 8 april



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 från 8 januari till kansliet per telefon: 054-21 84 92 (tisdag och torsdag 10.00-12.00), eller mail: info@karlstad.hjart-lung.se. OBS! 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.

Kurs på ABF Gräsdalen onsdagar 7 jan – 18 febr kl. 10.00-12.00



Stepping On – fallpreventionsprogram

Kurs för att förebygga fallolyckor, som pågår under sju veckor. Den ger information om allt från kost och medicin som påverkar balansen till träning med fysioterapeut för att stärka viktiga muskelgrupper. För att vara med ska du kunna ta dig till kursen och vara kognitivt (tankemässigt) med.

Kursen är kostnadsfri.

Anmäl intresse **snarast** genom att mejla oss eller ringa kansliet på telefon 054.21 84 92 tisdag och torsdag 10.00-12.00, eller mail: info@karlstad.hjart-lung.se.

Bussresan till Sahlströmsgården



Onsdagen den 11/9 deltog 19 medlemmar på en bussresa till Sahlströmsgården.

Framme vid gården möttes vi upp av guiden Bengt Sahlström. Bengt berättade livfullt och engagerande om släkten Sahlström och deras gård, efter drygt en timme visade han upp gårdens alla klenoder och vackra tavlor.

Bengt Sahlström



Efter andlig spis fick vi en lekamen spis i en restaurerad ladugård. När magen fått sitt, så fanns det möjlighet att göra inköp på gårdens konsthantverksaffär.

På väg hemåt stannade vi för en fikapaus vid golfbanan i Sunne.

Hela dagen bjöd på vackert väder, som avslutades med glada och nöjde miner.

OBS! Föreningen flyttar

Den 1 december flyttar föreningen sitt kontor till Funktionsrätt Karlstads lokaler på Norra Kyrkogatan 4. Detta beror på att Kyrkogårdsförvaltningen på Rud är i behov av vår nuvarande lokal pga renovering.

TÄNK MED HJÄRTAT



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

Plusgiro: 38 41 38-4



Föreläsningen om benartärsjukdom



I samband med internationella hjärtdagen anordnades en kväll med tema benartärsjukdom. Vi fick förklarat vad benartärsjukdom är, hur den diagnostiseras, utreds och behandlas. Även hur vi kan undvika att drabbas och hur man förhindrar att den utvecklas till det sämre. Föredragshållare var läkare och fysioterapeut från forskningsgruppen på CSK inom ämnet samt kärkirurg. Resultatet från den förstudie som bedrivits vid vårdcentralerna Skoghall o Gripen presenterades. Målet är att forskningen nu ska utökas och bli riksomfattande så snart erforderliga medel finns tillgängliga. En välbesökt och uppskattad kväll.

Inspirationsdag Älvkullegymnasiet



Tisdagen den 28 oktober anordnade Karlstads kommun en Inspirationsdag på Älvkullegymnasiet. Föreningen deltog och informerade om vår verksamhet och för att värva nya medlemmar.

*Styrelsen önskar
alla medlemmar*

*God Jul &
Gott Nytt År!*

