

Pumpen

nr 2. 2026

Info från Riksförbundet HjärtLung Karlstad, Norra Kyrkogatan 4, 652 24 Karlstad 054-21 84 92.
Kansliet öppet helgfri tisdag 10.00-12.00.

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

Expeditionen sommarstängd t.o.m. 17 augusti

OBS! Styrelsen har fattat beslut att fr.o.m. i höst kommer expeditionen hållas öppen helgfria tisdagar mellan kl 10.00-12.00. Du når alltid fram på mejl eller kontakta någon i styrelsen.

Aktiviteter hösten 2026



Styrketräning/redskapsträning 31 augusti – 10 december

Hålls vid fysioterapilokalen, Centralsjukhuset.

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

Samling senast 10 minuter före start!

Anmäl till: Lars Åkerblom 073-3876899 alt akerblom@live.com

Ledare: Irina Persson

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

Avgift för medlemmar: 300 kr.

Vattengymnastik 2 september - 9 december (ej 28 oktober)

Klarälvsbadet i Deje

OBS! Onsdagar kl 12.00-13.00 tillgång till omklädningsrummet kl 11.45.

Samling senast 10 min före start!

Anmäl till: Ingrid Slätt 070-3292442 alt ingrid.slatt49@gmail.com

Ledare: Irina Persson

Avgift för medlemmar 300 kr.



Sittyoga/gymna start den 17 september 8 träffar

Hålls på ABF Värmland Gräsdalen

OBS! Torsdagar kl. 10.00-12.00

Samling senast 5 minuter före start!

Anmäl till: Eva Heistola 070-2855914 alt. evaheistola@gmail.com

Ledare : Kerstin Rådström och Eva Heistola

Avgiftsfri aktivitet för medlemmar.



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.

Motionsgruppen Sittgympa/yoga vårterminen 2026



Under fem terminer har en grupp med tio glada damer samlats hos ABF för att träna både sittgympa och sittgyoga.

Vi har följt Riksförbundets inspelade gympaprogram utarbetad av prof. Margareta Emtner ämnad till personer med lungsjukdomar.

Att sitta och träna är ju enkelt tror man! Kanske litet svettigt! Nejdå... träningsvärk kan det bli av denna form av motion också!

Efter gympan tar vi en rast med fika och "gobröd" som smakar väldigt gott.

Sedan är det dags för ett yogapass som bygger på avkoppling, andning, stillhet och balans. Vi följer den utmärkta ledaren Helene Silfver (Riksförbundet Hjärtlung Sthlm) på storskärm. I dagens värld av mycket stress känns det väldigt skönt att få en rogivande och stillsam stund!

Vi tackar föreningen och våra två ledare Kerstin och Eva, som skötte allt med teknik och arrangerade våra träffar så att vi fick denna välbehövliga aktivitet.

Ett särskilt tack till ABF som tillät oss att nyttja sina fina lokaler!

Vid pennan Annika och Eva

Nu har vi härliga sommark dagar framför oss.....

När värmen kommit till oss känns det skönt att bara få njuta och ta det lugnt. Men vi behöver trots allt tänka på hösten och den träning som vi så väl behöver. Anmäl dig i god tid.

Styrelsen önskar alla en trevlig sommar!



Siw Gidlöf
ordförande

