

# Pumpen

nr 2. 2022

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](mailto:info@karlstad.hjart-lung.se). Hemsida: [www.hjart-lung.se/karlstad](http://www.hjart-lung.se/karlstad)

**Äntligen** får vi möjlighet att komma igång med våra aktiviteter. Rehabkliniken på CSK öppnar sina lokaler, dock inte på lördagar. Se dagar och tider på nästa sida. Nu återstår för oss att ordna med ledare. Vilket kan bli besvärligt. I vilket fall anmäl snarast vilken dag/tid och aktivitet du vill delta i så återkommer vi med startdatum. Anmäl helst per e-post.

Den 31/8 **Grillafton** i Mariebergsskogen.  
Samling vid huvudentrén kl 15.00.  
Anmälan senast den 25/8.

Den 28/9 kl 15.00-17.00 **Kaffe med prat och Bingo!**  
Resurscenter, konferenslokalen.  
Anmälan senast 22/9.

Den 26/10 kl 15.00-17.00 **Kaffe med prat!**  
Efter en introduktion går vi till en visningslägenhet och tittar på smarta lösningar av hjälpmedel och övrigt.  
Anmäl senast 20/10



## Yoga



Kursen är avsedd för medlemmar med hjärt- och/eller lungproblematik. Vi arbetar med mjuka och skonsamma rörelser sittande på stol och ibland stående. Rörelserna hjälper oss med andning, rörlighet, balans och kroppsmedvetenhet. Övningarna hjälper oss alltså att förbättra vår andning. Vi tränar på att komma ner i varv och slappna av, så att vi kan använda oss av det i vår vardag.

Plats: Yogaskolan, Västra Kanalgatan 3, Karlstad.

Kursavgift: 500 kr.

**Fortsättningskurs:** Tisdagar kl. 13.00 - 14.00, 8 ggr. (start 23/8 2022).

**Anmälan senast 1 vecka före start** till Kansliet: tel 054-21 84 92 (tisdag och torsdag mellan 10.00 - 12.00), eller mail: [info@karlstad.hjart-lung.se](mailto:info@karlstad.hjart-lung.se)

**Kursavgiften är subventionerad av Yogaskolan och föreningen.**

**OBS! Ny anmälan för alla!!!**

**Viktigt!** För dig som är anmäld till någon eller några av friskvårdsaktiviteterna är det viktigt att du lämnar ditt telefonnummer och/eller e-postadress till kansliet, så att vi kan nå dig om aktiviteten av någon anledning skulle bli inställd. Kontrollera därför din e-post eller inkomna samtal varje gång innan du ska inställa dig till aktiviteten.

(Sparas!)

# Aktiviteter hösten 2022

Kom ihåg!



## 1. Promenader med och utan stavar (augusti - oktober 2022)

Vi samlas på **Torsdagar** kl. 11.00 vid Mariebergsskogens entré och verksamheten pågår så länge vädret tillåter.

**Anmälan** och info: **Barbro Helliker** 073-267 04 03

**Avgiftsfri aktivitet för medlemmar.**



## 2. Motionsgymnastik (8 september- 8 december 2022)

Centralsjukhusets gymnastiksal **Månagar** kl. 17.30 - 18.30.

Samling senast 10 minuter före start!

**Avgift för medlemmar:** 250 kr.



## 3. Vattengymnastik (8 september- 8 december 2022)

I Centralsjukhusets bassäng, vid sjukgymnastiken.

**Torsdagar Grupp 1:** kl. 17.30 - 18.30; **Grupp 2:** kl. 18.30 - 19.30.

Samling minst 10 minuter före start!

**Avgift för medlemmar:** 250 kr aktivitet/grupp.

## 4. Styrketräning/redskapsträning (4 september – 8 december 2022)

Hålls vid sjukgymnastiken, Centralsjukhuset.

**Måndagar** 4/9 – 4/12 **Grupp 1:** kl. 17.00 - 18.00; **Grupp 2:** kl. 18.00 - 19.00.

**Torsdagar** 8/9 – 8/12 **Grupp 1:** kl. 17.00 - 18.00; **Grupp 2:** kl. 18.00 - 19.00.

**Obs!** Om du önskar delta i både styrketräning och vattengymnastik på torsdagar, ska du anmäla dig till styrketräning Grupp 1 och vattengymnastik Grupp 2.

Samling senast 10 minuter före start.

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

**Avgift för medlemmar:** 250 kr aktivitet/grupp.



**OBS! Anmälan är bindande (utom för promenader) och görs senast 1 vecka före aktivitetsstart till kansliet per telefon: 21 84 92 (tisdagar och torsdagar 10.00-12.00), eller mail: [info@karlstad.hjart-lung.se](mailto:info@karlstad.hjart-lung.se). (OBS! Ej till ledarna). Terminsavgiften ska vara betald innan aktivitet kan påbörjas. Kostnad för varje aktivitet enligt ovan.**



Vi samarbetar med

