

# Pumpen

nr 2. 2023

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)

## Ordförande har ordet

Första halvåret av 2023 har rusat fram men det har det kanske gjort varje år. Det är lätt att glömma från år till år....

I vår förening pågår aktiviteter oavsett hur fort tiden rinner iväg. Friskvård med olika möjligheter t ex stavgång med eller utan stavar, vattengympa, styrketräning och lättsamt prat i Kaffe med prat.

Vår bussutflykt till någon trevlig plats, går i år till östra Värmland. Det finns platser kvar så "häng mä".

Även om sommaren står för dörren så är planeringen för föreningens höststart redan klar och blir den 27 september kl 18.00 i Funktionsrätts lokal på Södra Kyrkogatan 11. Göran Bryntesson har gitarren och Elis i Taserudhistorier med sig. Se presentation intill. Aktuella frågor i vården och föreningen samt fika blir det också förstås.

Jag önskar alla medlemmar en fin sommar!



Siw Gidlöf  
ordförande



**Göran Bryntesson** född 1949, uppväxt i Mangskog i västra Värmland. Han har för det mesta tillbringat sin vardag i skolmiljö som elev, lärare och sedan 1990 skolchef. Detta framgår förstås av hans skrivande om skolan där han med viss ironi betraktar "skolbyråkraternas" arbete.

Han tonsätter gärna sina egna verser och framför dem med eget gitarrackompanjemang. Geografiskt återvänder han med glädje i sina visor till Mangskog och sjön Mangan, där han är uppväxt och fortfarande tillbringar somrarna. Han skriver underfundiga verser i lokaltidningen under signaturen "G". Där sticker han med sin vassa penna hål på de ballonger som ibland blåses upp av den offentliga sektorn. Han har en stark kärlek för hemmet, släkten och hembygden.

**Pumpens redaktion önskar alla medlemmar en glad sommar!**

# Studiebesök 18 april 2023 på konsthallen Sandgrund



**Sandgrund** är namnet på en tidigare restaurangbyggnad på Sandgrundsudden i Karlstad. Byggnaden köptes 2011 av Karlstads kommun och omvandlades till ett Lars Lerin-museum.

Gruppen samlades strax innan kl 13 utanför konsthallen. Vi blev 17 stycken deltagare och guidades av Ingegärd.

Lars Lerin anses vara Nordens främsta akvarellkonstnär och en av de mest framstående i världen, han arbetar även i andra tekniker såväl som olja, träsnitt och koppargrafik. Lars är även en begåvad författare med en helt egen stil, en nära och stark gestaltande berättandeform, inte sällan med dokumentära inslag från då och nu.

Lars egen TV-serie på SVT, *Vänligen Lars Lerin*, blev omåttligt populär med över 1.300.000 tittare och tilldelades Kristallen 2016 för Årets Livsstilsprogram. Andra säsongen av TV-serien, *Lars Lerins lärningar*, sändes på SVT 2018.

Han tilldelades Sokratespriset 2021 och Mårbackapriset 2022. Motiveringen lyder:

”Lars Lerin har, liksom Selma Lagerlöf, en alldeles särskild förmåga att skildra såväl livets mörka som ljusa sidor. Mänskliga tillkortakommanden blir förlåtna, och strålar av empati bryter igenom tunga tankar och mörka dimbankar. Naturens växtkraft och befolkade landskap belyses av kärlek och vardagens arbete”.

Två av hans bilder:



Det gäller att passa på när Lars oväntat dyker upp på museet under visningen!

Vid pennan:

Eva Heistola, SO



# Välkommen till Värmlands kulturpärlor VII.

Torsdagen den 15 juni 2023.

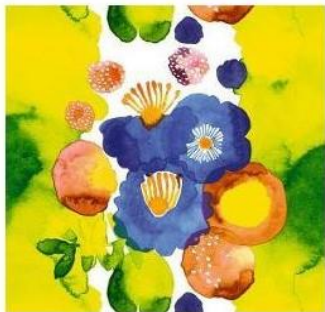
Samling vid föreningens kansli på Kyrkogårdsallén 4 i Karlstad kl. 08.45

Bussen åker kl 09.00.



Första anhalten är Niklasdams Trädgårdsbutik och Pelargonmuseum utanför Kristinehamn, på resan dit skall vi ha busslotteri med pelargonvinster. Pelargonmuseet ger hem åt cirka 400 sorters pelargoner. Vi får passa på med besöket, det är butikens sista säsong.

Efter ankomsten ca kl 10.00 möter Elisabeth Bergslid upp oss och berättar kort om butiken och museet. Cafét är stängt i år, så vi tar med kaffe och fikor utomhus.



Vid kl. 12.00 anländer vi till Kristinehamns Konstmuseum, där vi får guidad visning av sommarutställningen Marimekko - Design i tiden. Marimekkos tidiga historia med handtryckta Marimekkotyger och kläder från de första mönstren fram till 1975 visas.

Lunchen intar vi på Stadshotellets restaurang ca kl 13.30.



Därefter åker vi till Kristinehamns skärgård med Picassoskulpturen.

På vägen dit berättar Christina Skan guide, om Kristinehamns och monumentalskulpturens historia.

Vi fikar på Picassos veranda ca kl.16.00 Därefter finns det möjlighet att handla i handelsbodarna.

Avgång till Karlstad kl 17.00. Lottvinsterna delas ut på hemvägen.

Vi anländer till vårt kansli strax före kl. 18.00 där samtliga deltagare stiger av.

I priset ingår förmiddag och eftermiddagsfika, lunch, inträde med guidning.

Pris Medlem 400: - Icke-medlem 600: -.

Betalning kan ske på två sätt:

A. Till HjärtLungs Plusgiro 38 41 38-4 senast 2023-06-08 Uppge namn!

B. Till HjärtLungs Swishkonto: 1236790364 senast 2023-06-08.

Obs! Anmälan är bindande och eftersom antalet platser är begränsat till 48 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](mailto:info@karlstad.hjart-lung.se) skall dock ske senast 2023-06-08.

Du kan alltid nå någon i styrelsen!

(Sparas!)

# Aktiviteter hösten 2023



## Promenader med och utan stavar (augusti - oktober 2023)

Vi samlas på **Torsdagar** kl. 10.45 vid Mariebergsskogens entré och verksamheten pågår så länge vädret tillåter.

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

**Avgiftsfri aktivitet för medlemmar.**

## Vattengymnastik (7 september - 7 december 2023)

I Centralsjukhusets bassäng, vid sjukgymnastiken.

**Torsdagar:** kl. 17.30 - 18.30

Samling minst 10 minuter före start!

**Avgift för medlemmar:** 250 kr .

## Styrketräning/redskapsträning ( 5 september – 7 december 2023)

Hålls vid sjukgymnastiken, Centralsjukhuset.

**Måndagar:** kl. 17.30 - 18.30 och **Torsdagar:** kl. 17.30 - 18.30.

Samling senast 10 minuter före start!

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

**Avgift för medlemmar:** 300 kr.

**OBS! Anmälan är bindande (utom för promenader) och görs senast 2 veckor före aktivitetsstart till kansliet per telefon: 21 84 92 (tisdag och torsdag 10.00-12.00), eller mail: info@karlstad.hjart-lung.se. (OBS! Ej till ledarna). Avgift kan Swishas på 1236790364 eller insättas på plusgiro 384138-4 efter anmälan. Avgiften ska vara betald innan aktivitet kan påbörjas. Kostnad för varje aktivitet enligt ovan.**



Axplock ur höstens program medlemsmöten 26 oktober, 30 november vi återkommer med program; KOL dagen, Hjärtdag, studiebesök, kaffe med prat.

**Styrelsen** vill gärna motsvara era önskemål på studiecirklar, motionsgrupper, träffar och resor! Hör gärna av er till oss på expeditionstider eller direkt på våra möten. Kontaktdetaljerna med telefonnummer och mejladresser hittar ni på vår hemsida. Vi efterlyser också flera som vill vara med på styrelsearbetet samt cirkelledare.

**Friskvårdsdagen** är tillbaka! Gåfotboll, dans, yoga, gympa och mycket mera. Karlstads kommun bjuder in till friskvårdsdag för seniorer tisdag den 23 maj, klockan 10.00-15.00, vid Skutberget (grönområdet nära Motionscentralen).

**OBS!** Expeditionen har sommarstängt från 9 juni till 21 augusti.