

Pumpen

nr 3. 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. Hemsida: www.hjart-lung.se/karlstad



Hjärtligt välkomna till vår

JULFEST och 75-årsjubileum!



Vi träffas denna gång på

Claesson's Restaurang, Karolinen. Växnäsgatan 10, Karlstad

måndagen den 12 december kl.18.00. .

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

Vi avslutar med Ris à la Malta och kaffe.

Pris: 200 :- person/medlem (icke medlem 300:-).

Anmälan till kansliet senast måndagen den 5 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 3 december.

OBS! ANMÄLAN ÄR BINDANDE!

Värmlands kulturpärlor VI 2022-06-09

En resumé



Det var 17 st glada resenärer som antrade bussen som körde i lugn takt till Sunne där vi skulle se Sundsbergs Gård, som i Gösta Berlings saga hette BJÖRNE och var hem för den rika Marianne Sinclair.

Vi startade ju förstås med kaffe och hembakat gott kaffebröd som lade sig som bomull i magen.

Gården i nuvarande skick är från mitten av 1700-talet och vi fick en livfull och informativ guidning om dess historia. Den spänner över tre seklers liv med olika inredningsstilar under åren. Vi fick se vackra skåp, soffor, porslin, silver, mattor och övriga välbevarade ting och allt berättat av vår guide, Kerstin Magnusson, som gav oss roliga anekdoter och ingående information om livet som levedes där under så många år. Tack till Kerstin!

Gården beboddes privat till 1976 då den donerades till Sunne kommun av Tore och Birgitta Sjöqvist, kända profiler i Sunne.

Efter detta så styrde bussen en aning söderut till golfklubbens restaurang, Nils Holgersson, där vi åt buffé - lunch med väldigt god mat och kaffe och efterrätt. Min mage stod i alla fall i fyra hörn!

Där så ställde vi också upp oss för den obligatoriska gruppbilden och solen sken och vi njöt.

Så var det dags att åka ytterligare litet söderut till Västanå teater som ligger vid Rottneros Herrgård.



Där möttes vi av Inger Stinnerbom som är ansvarig för alla de oerhört vackra dräkterna som man syr upp till varje föreställning. Allt från skinn, siden, tyll, guldbroderade tyger lamé och päls använder man. Inger berättade om hur svårt det kan vara att hitta dessa nu ganska dyra och ovanliga tyger. Hon får inte bara söka i Sverige utan bl a Norge, där hon hittat en indisk affär med ett utbud av allt möjligt som hon kan behöva till sina dräkter. Hon berättade också att hon har 4 kvinnor som hjälper till med tillverkningen av kläder, skor, stövlar och accessoarerna! Hon berättade också att man återanvänder många av dräkterna eller delar av dem. Vi gick runt och blev informerade om de olika dräkterna som finns utställda i montrarna. Där visade hon på många smarta dresser, som man på scenen, själv ändrar till annat under spelets gång.

Helt fantastiskt!! Har ni inte varit och sett någon teater så kan jag varmt rekommendera det! Det blir ett minne för livet!

Vi tackade Inger för den intressanta genomgången och bussen tog oss nu ytterligare litet längre söderut till Sillegården, där vi såg att affären inte var öppen. Det ordnade sig i alla fall, så vi fick komma in i affären och se alla fina saker. Allt är möjligt i Värmland! Det handlades en hel del och jag tror att vi och de blev nöjda. Det är en så vacker miljö och hus, så vi fick en fin stund där.

Så bussades vi tillbaka till Karlstad i ett underbart soligt väder och nu vet vi litet mer om en del av det som finns av Kulturpärlor runt Sunne. Vi fick inte bara *en* Kulturpärla utan *tre* stycken! Vi hade en frågesport, som vi delade ut priser för, till de som klarat de flesta frågorna. Hoppas någon vann på sin lott!

Stort tack till vår chaufför som körde lugnt och tryggt under dagen.

Vid tangenterna:
Annika Brattström

Foto:
Christina Wahrolin

INTERNETIONELLA KOL-dagen

Medlemmar och allmänhet hälsas hjärtligt välkomna till Samlingssalen, Centralsjukhuset, Karlstad. Ingång Klarälvsentrén. Onsdagen den 16 november 2022 kl 17.00. Se annons i NWT och VF.

Välkoma!

Betalning till föreningen kan göras med mobiltelefon till vårt Swishkonto



Ordförande har ordet

Efter ett långt uppehåll av våra olika medlemsträffar/aktiviteter på grund av coronapandemin, så känns det skönt att under hösten ha startat med styrketräning, vattengymnastik och yoga. Stavgången har varit igång även under pandemin.

Kaffe med prat har haft några träffar med några deltagare. Vi välkomnar fler medlemmar till våra olika aktiviteter. Som medlem kan du komma med förslag till styrelsen på aktiviteter.

Våra föreningsträffar ger möjligheter till social gemenskap men också till ändrad livsstil om det behövs. Det är viktigt att må bra både till kropp och själ.

Nu, i novembermörkret, ser vi fram emot föreningens julfest. Samtidigt firar vi föreningens 75-årsjubileum i all enkelhet.

Styrelsen tillönskar alla en God Jul och ett Gott Nytt År!



Siw Gidlöf
Ordförande



*God Jul &
Gott Nytt År!*

(Sparas!)

Aktiviteter våren 2023



1. Promenader med och utan stavar (mars - maj 2023)

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 (30 januari - 8 maj 2023)

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

Samling senast 10 minuter före start!

Avgift för medlemmar: 250 kr.



3. Vattengymnastik (2 februari - 11 maj 2023)

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 (30 januari – 11 maj 2023)

Hålls vid sjukgymnastiken, Centralsjukhuset.

Måndagar 30/1 – 8/5 **Grupp 1:** kl. 17.30 - 18.30; **Grupp 2:** kl. 18.30 - 19.30.

Torsdagar 2/2 – 11/5 **Grupp 1:** kl. 17.30 - 18.30; **Grupp 2:** kl. 18.30 - 19.30.

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.



5. 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 Kanalgratan 3, Karlstad.

Tisdagar kl. 13.00 - 14.00, 8 ggr. (start 24/1 2023).

Avgift för medlemmar: 500 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.

