

Pumpen

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

Aktiviteter hösten 2023



Promenader med och utan stavar (augusti - oktober 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.



Vattengymnastik (7 september - 7 december 2023)

I Centralsjukhusets bassäng, vid sjukgymnastiken.

Torsdagar: kl. 17.30 - 18.30

Samling minst 10 minuter före start!

Ledare: Irina Persson

Anmälan och info tfn 054-21 84 92.

Kansliet öppet helgfri tisdag och torsdag 10-12

Avgift för medlemmar: 250 kr .



Styrketräning/redskapsträning (4 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!

Ledare: Birgitta Fridlund

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

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.



Nu kan betalning till föreningen göras med mobiltelefon till vårt Swishkonto



Studiebesök och evenemang hösten 2023



Studiebesök hos landshövdingen på Residenset

Vi har bett landshövdingen Georg Andrén att berätta om Länsstyrelsens arbete vid större samhällskriser. Tid och plats meddelas senare.

Obs! Begränsat antal först till kvarn gäller!

Intresseanmälan till kansliet tisdag/torsdag kl. 10.00-12.00 på telefon 054-21 84 92 eller per mejl info@karlstad.hjart-lung.se senast 7 september.



Medlemsmöte

Höstens första medlemsmöte blir på onsdag den 27 september kl 18.00 i Funktionsrätts lokal på Södra Kyrkogatan 11. Föreningen bjuder på fika, Underhållning av Göran Bryntesson.

Anmälan till kansliet senast 21/9, tisdag/torsdag kl. 10.00-12.00 tel. 054- 21 84 92 eller mejl info@karlstad.hjart-lung.se.

Hjärtligt välkomna!

Hjärtskolan startar

Hjärtskola för PCI-behandlade patienter eller som legat inne på hjärtavdelning i länet startar på nytt efter uppehåll under pandemin. Den sker i samarbete med Region Värmland och Riksförbundet HjärtLung Karlstad. Teamet för sekundärprevention (att inte bli sjuk på nytt) leds av sjuksköterska Urban Haaga tillsammans med dietister och fysioterapeuter. Representant för HjärtLung Karlstad finns med i teamet och informerar om vår förening och tillhandahåller de informationsskrifter som finns kring hjärtsjukdomar.

Aktuella deltagare inbjuds till utbildningen som är en eftermiddag per månad. Inbjudan skickas till alla oavsett var i länet du är bosatt. Deltagare betalar vanlig patientavgift som ingår enligt högkostnadsskydd. Anhöriga har också möjlighet att delta. Under eftermiddagen bjuds på frukt och förfriskningar i samband med raster. Första utbildningsstillfället är 11:e september och sedan en gång per månad t.o.m. december för att förhoppningsvis fortsätta under 2024. Plats är centralsjukhuset i Karlstad och tiden är mellan 13.00 – 16.00.

Grupper och cirklar hösten 2023



Stickgruppen på måndagar

Vi stickar och virkar till julfestens lotteri!

Föreningen står för materialet.

Vi träffas fyra måndagar med start den 11 september mellan kl. 13-15 på Resurscentrum Lilla samtalsrummet, Rosenbadsgatan 2 Karlstad.

Ledare: Erla Gunnarsdottir 070-277 77 53

Anmälan till kansliet tisdag/torsdag kl. 10.00-12.00 på telefon 054-21 84 92 senast 1 september per mejl info@karlstad.hjart-lung.se



Kaffe med prat på tisdagar

Här träffas och trivs vi tillsammans med gamla och nya vänner. Gemenskapen är viktig.

Vi träffas på Resurscentrum Blå salen, Rosenbadsgatan 2, Karlstad.

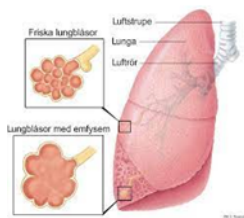
Kaffe och lite tilltugg bjuder givetvis föreningen på. Varmt välkomna och låt föreningens ”Kaffe med prat” bli en god vana och försök träffa dina gamla och nya vänner även mellan föreningens träffar.

Kommande träffar:

Tisdag 12 sept kl 14.00-16.00 utomhusfika i Stadsträdgården om vädret tillåter

Ledare: Kerstin Rådström 073- 931 93 03

Anmälan till kansliet senast 5 sept. på tel.: 054-21 84 92 eller gärna per mejl till info@karlstad.hjart-lung.se.



Studiecirkel om KOL

KOL-duken är framtagen av Riksförbundet HjärtLung för att ge medlemmar med KOL kunskap och motivation för en mer aktiv vardag. Kring duken samlas några personer för att lära sig mera om hur egenvård och livsstil påverkar hälsan vid KOL. **Tid och plats bestäms senare.**

Ledare: Kerstin Rådström och Marianne Skeppstedt

Anmälan till kansliet snarast, tisdag/torsdag kl. 10.00-12.00 tel. 054- 21 84 92

Reseberättelse Värmlands kulturpärlor VII. Torsdagen den 15 juni 2023



19 medlemmar trotsade högsommarvärmen redan på morgonen, då vi samlades vid kansliet. Molkombussens trevlige chaufför Erik plockade upp oss, och vi tog plats efter avprickningen. Den svala och sköna bussturen gick först till Niklasdams Trädgårdsbutik och Pelargonmuseum utanför Kristinehamn. Vi möttes av butiksinnehavaren Elisabeth Bergslid som berättade kort om butiken och museet. Som tur har de ändrat sig och behåller trädgårdsbutiken. Det är bra det, för där finns det mycket att se och köpa! Elisabeth berättade en hel del om pelargoner. Och så var det fikadags! Gott kaffe med kardemummabullar satt fint innan vi gick in i växthuset och beundrade mångfalden av dessa blommor.

Elisabeth Bergslid fortsätter att driva butiken, generöst bjöd hon oss på lotterivinster.

De flesta av oss köpte blommor, innan vi så småningom åkte vidare mot Kristinehamn konstmuseum.

Efter bara tjugominuter anlände vi till Konstmuseet i Kristinehamn och fortsatte med en guidad visning av sommarutställningen Marimekko - Design i tiden, om Marimekkos tidiga historia med handtryckta Marimekkotyger och kläder från de första mönstren fram till 1975.



Den utmärkta lunchbuffén intog vi på Stadshotellets restaurang.

Efteråt mötte vår kunniga guide Christina Skan upp oss utanför Stadshotellet.

På vägen mot Picassoskulpturen berättade hon om Kristinehamns stora betydelse på 1600-talet. Här satte man järnpriset på Fastingens järnmarknad varje år. Där umgicks alla som räknades, också kulturlivet blomstrade.



Vid Picassoskulpturen följde en detaljerad berättelse om hur skulpturen tack vare konstnären Bengt Olsson samt tillfälligheter hamnade i Kristinehamn istället för New York. Carl Nesjar den norska konstnären utförde arbetet enligt Picassos önskemål, och det gjordes på bara sex veckor. Mycket av det hon berättade var helt nytt för de flesta av oss fast vi har redan tidigare varit här.

Goda hembakade morotskakor med kaffe intog vi på Picassos veranda innan hemfärden.

På bussresan hem lottades tre pelargonvinster ut till de tursamma. Trött men fylld av upplevelser anlände vi till kansliet.

Tack alla deltagare och tack till föreningen som till stor del sponsrade resan!

TÄNK MED HJÄRTAT



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

Plusgiro: 38 41 38-4

