

# Pumpen

nr 3. 2024

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

Föreningens eget informationsblad som du håller i handen är välfyllt med olika aktiviteter som jag hoppas ska göra hösten intressant och rolig för dig.

Men innan hösten gör sig påmind så går vår kulturresa med buss till Arvika och Brunskog. Resan är ett trevligt avslut på vårterminen.

En fråga som berört oss starkt under våren är Region Värmlands stängning av bassängen så att vattengymnastiken inte kan genomföras. Vattengymnastiken är en bra form av egenvård som vår förening haft i många år i sjukhusets bassäng. Tillsammans med andra föreningar har vi framfört våra synpunkter.

Nu gäller det för oss att finna flera möjligheter till egenvård förutom de vi redan erbjuder. Kanske du har bra förslag! Välkommen med anmälan redan nu till de aktiviteter som passar dig.



Trevlig sommar!  
Siw Gidlöf  
ordförande

**OBS!** Expeditionen har sommarstängt från 5 juni till 19 augusti.

## Höstens studiebesök måndag 23 september kl 13.00



Vi besöker Stadsbiblioteket, där de berättar om verksamheten och visar oss runt i de nyrenoverade lokalerna. Vi har möjlighet att ställa frågor med fokus på våra intressen.

Max 15 deltagare.

Anmälan till expeditionen eller mejl: [info@karlstad.hjart-lung.se](mailto:info@karlstad.hjart-lung.se) senast tisd 17 september 2024.

# Välkommen med anmälan till Värmlands kulturpärlor VIII

**Fredagen den 28 juni 2024**

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

Bussen åker kl. 09.00.



Först åker vi till Bålgården, som är en mysig gård utanför Arvika. Där finns det förutom getter och höns en gammal lanthandel, bensinmack, tomteverkstad och ytterligare tre små museer m m.

Vi möts upp av en guide. Vi fikar ute vid fint väder, men det finns två små bodar och en inredd logeplats att sitta i vid regn.

Gården är något kuperad, det går dock att komma fram med rullator med lite hjälp.



Klockan 13.00 anländer vi till Gate Gästgiveri för lunch.

Vänligen informera om eventuell **matallergi!**



Nästa anhalt är Hantverksmässan i Brunskog som är en av Västsveriges största mässor. Den är känd för att ha en hög kvalitet på de omkring 100 utställare varje år. På de flesta köpställen finns det möjlighet att betala med Swish och en viss del även med kort, men det är klokt att ta med kontanter.

**Brunskogs kyrka** är också öppen för besök.

Vi stärker oss med en fika innan hemfärden till Karlstad efter 17.00.

Strax efter 18,00 anländer vi till vårt kansli där samtliga deltagare stiger av.

**Pris:** Medlem 300: -. Icke-medlem 500: -.

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

Betalning kan ske på två sätt:

A. Till HjärtLungs Plusgiro 38 41 38-4 senast 2024-06-10 Uppge namn!

B. Till HjärtLungs Swishkonto: 1236790364 senast 2024-06-10.

Obs! Anmälan är bindande och eftersom antalet platser är begränsat till 48 gäller den urgamla ramsan ”först till kvarn, får först mala”.

**Obligatorisk anmälan** senast 4 juni till kansliets telefon tisdagar/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), därefter senast 10 juni till Eva Heistola 070-285 59 14.

## Fyra frågor till Britt Gustafsson ny styrelseledamot:



1) När och varför blev du medlem i föreningen?

HjärtLung föreningen kom till fysiologiska 2024 och berättade om föreningen samt möjligheten till träning, det fick mig intresserad.

2) Din befattning i HjärtLung?

Sitter som ordinarie i styrelsen.

3) Vad vill du säga till de nya medlemmarna?

Jag önskar dig som medlem välkomna till våra möten för att göra din röst hörd. Det är du som kan göra vår förening ännu bättre.

4) Hur skall vår lokalförening bli om du fick bestämma:

Ett viktigt arbete är att göra vår förening mer känd, så att vi kan påverka/stödja vård och forskning

(Sparas!)

# Aktiviteter hösten 2024



## Promenader med och utan stavar (augusti - oktober 2024)

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

**Ledare saknas:** Om någon av våra medlemmar har intresse att leda denna aktivitet så hör av er per mail till [info@karlstad.hjart-lung.se](mailto:info@karlstad.hjart-lung.se) eller till kansliet på telefon 218492 tisd och torsd 10.00-12.00.

**Avgiftsfri aktivitet för medlemmar.**

## Styrke- /redskapsträning (2 september - 5 december 2024)



Hålls vid sjukgymnastiken, Centralsjukhuset.

**OBS! Nya tider: Måndagar:** kl. 17.00 - 18.00 och **Torsdagar:** kl. 17.00 - 18.00.

Samling senast 10 minuter före start!

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

**Avgift för medlemmar:** 300 kr.



## Lättgympa (2 september – 5 december 2024)

Hålls vid sjukgymnastiken, Centralsjukhuset.

**OBS! Nya tider: Måndagar:** kl. 17.00 - 18.00 och **Torsdagar:** kl. 17.30 - 18.00.

Samling senast 10 minuter före start!

**Avgift för medlemmar:** 300 kr.



## Sittyoga/gympa (7 augusti - 2 oktober 2024)

Hålls i ABF Värmlands lokaler på Gräsdalen.

**Onsdagar** kl. 10.00-12.00

Samling senast 5 minuter före start!

**Ledare :** Kerstin Rådström och Eva Heistola 070-285 59 14

**Avgiftsfri aktivitet för medlemmar.**

**OBS! Anmälan** är bindande (utom för promenader) och görs **senast 1 vecka före aktivitetsstart** till kansliet per telefon: 21 84 92 (tisdag och torsdag 10.00-12.00), eller mail: [info@karlstad.hjart-lung.se](mailto:info@karlstad.hjart-lung.se). 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.



Nu kan betalning till föreningen göras med mobiltelefon till vårt Swishkonto



# Grupper och cirklar hösten 2024

## Studiecirkel om stresshantering

Med fokus på hur man hanterar stress i vardagen,

**Vi träffas** 22/10, 29/10, 5/11 och 12/11 i ABF Värmlands lokaler på Gräsdalen.

**Ledare:** Annika Brattström.

**Anmälan till kansliet** tisdag/torsdag kl. 10.00-12.00 på telefon 054-21 84 92 senast 1 oktober eller gärna per mejl [info@karlstad.hjart-lung.se](mailto:info@karlstad.hjart-lung.se)

*Avgiftsfri för medlemmar*



## Kaffe med prat

Här träffas och trivs vi tillsammans 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 tillfälle att träffa dina gamla och nya vänner..

**Vi träffas** onsdag 28/8 och 30/10 kl 14.00-16.00 (utomhusfika i Stadsträdgården om vädret tillåter).

**Ledare:** Kerstin Rådström

**Anmälan till kansliet** senast 20 augusti per mejl till [info@karlstad.hjart-lung.se](mailto:info@karlstad.hjart-lung.se) eller till kansliets telefon tisdag/torsdag kl. 10.00-12.00 054-21 84 92.



## 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.

**Vi träffas** 16/10, 6 /11 och 13/11 kl. 10.00-12.00 i ABF Värmlands lokaler på Gräsdalen.

**Ledare:** Kerstin Rådström och Eva Heistola

**Anmälan till kansliet** senast 15 september per mejl till [info@karlstad.hjart-lung.se](mailto:info@karlstad.hjart-lung.se) eller till kansliets telefon tisdag/torsdag kl. 10.00-12.00 tel. 054- 21 84 92.



## Studiecirkel om Karlstads originalfigurer och om Karlstads historia och berömda byggnader

Plats: ABF Värmlands lokaler på Gräsdalen

**Vi träffas** 2/9 och 9/9 kl. 10.00-12.00 i ABF Värmlands lokaler på Gräsdalen.

**Ledare:** Ann Augustsson

**Anmälan till kansliet** senast 20 augusti per mejl till [info@karlstad.hjart-lung.se](mailto:info@karlstad.hjart-lung.se) eller till kansliets telefon tisdag/torsdag kl. 10.00-12.00 054-21 84 92



## Prova på Yoga

Till hösten vill föreningen erbjuda flera träningsmöjligheter för medlemmarna, därför anordnar vi **studiebesök med prova på yoga redan nu i maj**

**Tid:** 28 maj kl. 13.00- 14.00

**Plats:** Yogaskolan, Västra Kanalgratan 3, 652 24 Karlstad

Vi besöker Yogaskolan och träffar Eva-Marie Henriksson

På hösten, om intresse finns, planerar vi starta flera yogagrupper tillsammans med Blodcancerförbundet. Dessa skall vara på olika dagar och tider så att det passar fler. Priset beror på hur många vi blir i grupperna.



**Styrelsen anordnar mer än gärna cirklar av olika slag. Det kan handla om allt inom kultur som t ex sång, dans, besök på teater/konserter och bokcirklar.**

**Vi tar gärna emot intresseanmälan för kurser om datorer, mobiltelefoner, handla på nätet, 1177 och övriga digitala tjänster. *Anmäl gärna om du vill leda en grupp!***