

Pumpen

nr 6. 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



Hjärtligt välkomna till vår

JULFEST



Vi träffs återigen på

Claesson´s Restaurang, Karolinen, Våxnäsgatan 10, Karlstad

Tisdagen den 12 december kl. 18.00.

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

Vi börjar med mingel och glögg och avslutar med Ris à la Malta och kaffe.

Stickgruppens alster kommer att utlottas under kvällen.

Pris: 250:- person/medlem (icke medlem 350:-).

Anmälan till kansliet **senast tisdagen 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 4 december.

OBS! ANMÄLAN ÄR BINDANDE!

Aktiviteter våren 2024



Promenader med och utan stavar (mars – juni 2024)

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

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

Avgiftsfri aktivitet för medlemmar.



Vattengymnastik (8 februari – 23 maj 2024)

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 februari – 23 maj 2024)

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.



Medicinsk Yoga

Beräknas starta måndagskvällar i januari 2024 i ABF:S regi och lokaler på Gräsdalen. Begränsat antal medlemmar. Antal träffar: 6, avgift: 300:-.

För närmare information och anmälan kontakta Eva Heistola per mejl:

evaheistola@gmail.com eller mobil: 0702-855914.

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. (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.



Nu kan betalning till föreningen göras med mobiltelefon till vårt Swishkonto



swish[®]
Nr: 1236790364

Medlemsmötet 31 oktober

Trots snön och halkan samlades omkring 10 personer på Seniorernas hus i höstmörkret. Stöd och omsorg från andra är ibland nödvändigt för att leva ett bra liv.



Kommunens biståndshandläggare informerade oss om vilken hjälp Karlstads kommun erbjuder. Första kontakt sker genom att ringa till Kontaktcenter. Den som svarar när du ringer ansvarar för att den du söker, eller den som kan hjälpa dig i ditt ärende, tar kontakt med dig senast nästkommande vardag.

Efter ansökan bokar biståndsbedömare in ett personligt möte, oftast i den egna bostaden. Där går man tillsammans igenom hur behov av hjälp och stöd ser ut. Man väljer själv om man vill ha någon med på mötet, exempelvis en anhörig eller vän.

Det finns olika former av stöd som ska göra det lättare att bo kvar hemma så länge och självständigt som möjligt. Biståndsbedömare utreder i samråd med behövande vilken typ av stöd och hjälp hen är i behov av som till exempel kan vara personlig omvårdnad, praktiska uppgifter som städ och tvätt, inköp av dagligvaror, apoteksärenden, hemleverans av kyllda matlådor, trygghetslarm eller trygghetskamera, hjälpmedel, bostadsanpassning m.m.

Efter frågestunden avslutade vi med en gemensam fika.

Hjärt- och Lungräddning:

9 oktober mellan 12.30-14.30 höll instruktören Bertil Nilsson från Arvika HLR-kurs med titeln "Livräddning" på Resurscentrum.



Vi lärde oss HLR på docka, använda hjärtstartare och ta hand om en medvetslös person.

Från vår förening deltog tre medlemmar och vi bjöd in en person från Osteoporosförbundet. Vi har testat våra nyvunna kunskaper på dockan och en frivillig kursdeltagare och avslutade med en god fika och utdelning av kompetenskortet. Hoppas att det blir flera intresserade att ytterligare kurser kan anordnas. Hör av er till kansliet med intresseanmälan!

Cirkelledarutbildning



Tre styrelseledamöter deltog på en heldags cirkelledarutbildning med innehåll som ABF:s historia, studiecirkelpedagogik och ledarroll inom folkbildningen samt lärande och grupprocesser. Utbildningen handlade dessutom om dataskyddsförordningen och hantering av personuppgifter.

Tack till ABF för en innehållsrik och väl genomförd utbildning!

Sittyoga

Efter vårt ”Pröva på sittyoga” pass 1 november på ABF-lokalen på Gräsdalen beslutade gruppen, att vi fortsätter träffarna på onsdagar.



Under samtalet kom det fram att deltagarna var intresserade av fysiska träffar.

”Även om vi har tillgång till passen digitalt, blir det aldrig av att träna själv, det blir bättre om man är tvungen att komma iväg.”

Vi vill gärna bli fler!
Anmäl intresse hos gruppleadaren
Eva på 070-2855914

Avgift: gratis för medlemmarna.

November – Lungmånaden

Under november varje år har de flesta läns-och lokalföreningar i vårt förbund olika aktiviteter och träffar.

Länsföreningen i Värmland med Karlstads lokalförening som medarrangör har ett föredrag om KOL, hjärtsvikt och kronisk kranskärslssjukdom den 27 november kl 18.00 på Resurscentrum, Rosenbadsgatan 2, Karlstad.

Dr Maaike Giezeman har undersökt vad samsjuklighet betyder för livskvalitet, sjukhusinläggningar och dödlighet. Hon har också undersökt vilken behandling patienter med hjärtsvikt får i Värmland.

Trots våra olika åkommor är det viktigt att träffas, äta gott och ha trevligt, då tänker jag på vår tradition med julfest, den blir i december och bidrar till ökad livskvalitet.

Många små enkla ting i vardagen har betydelse t ex kaffe med prat där kan vi diskutera stort och smått. En träff med KOL som tema och resonera om hur livet kan bli så bra som möjligt, eller någon annan aktivitet som gör livet ”gött att leva”.

Eftersom detta nummer av Pumpen är den sista för hösten vill jag tillönska alla En God Jul och Gott Nytt År!

Siw Gidlöf, ordförande

*Styrelsen önskar
alla medlemmar*

*God Jul &
Gott Nytt År!*

