

Pumpen

nr 4. 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. Hemsida: www.hjart-lung.se/karlstad

Reseberättelse om årets bussutflykt till Bålgård och Brunskog

Himlen öppnade sig när vi samlades kl. 9 den 28 juni vid expeditionen. Som tur var hade vi bättre väder senare under dagen. Denna gång gick den spännande bussutflykten till Bålgård utanför Arvika lunch på Gate Gästgiveri och ett besök på hantverksmässan i Brunskog.

Fastän det ösregnade på resan till Bålgård möttes vi av en fantastisk utsikt över det gröna och lummiga landskapet. Quizfrågor delades ut och handlade om fåglar, vi diskuterade de knepiga frågorna.

Margareta Andersson med maken tog emot oss på Bålgården.

Platsen bjöd på en stor samling av gamla verktyg och artefakter. Det är svårt att räkna upp vad som fanns på gårdens alla byggnader. Vi kände igen de gamla redskapen och föremål från vår ungdom. Vi mottogs med en god fika.



Efter att ha betraktat de gamla föremålen, var det dags för en lunch på Gate Gästgiveri. Lunchen bestod av en god varmrätt med smaskiga tillbehör. Vi hade chans att koppla av och umgås med varandra medan vi planerade resten av dagens agenda

Efter matpausen åkte bussen vidare mot Brunskog där en hantverksmässa hölls. Här hade samlats ett stort antal hantverkare från området för att visa upp deras verk. På mässan fanns åtskilligt att se t.ex. ett urval av textilarbeten, handgjorda smycken och mycket mer. Många av deltagarna på bussutflykten var imponerade av den höga kvaliteten på varorna och konstnärernas kreativitet..

Förstärkt av fikar på Hantverksmässan bar bussresan hemåt. Här fick vi svar på quizfrågorna och en lycklig vinnare vann en keramik väggplatta med Värmlands landskapsblomma.

Bussutflykten till Bålgård och Brunskog var en lysande dag fylld med socialt umgänge. Det var också en chans att förbättra sin historiekunskap, lära sig och få en djupare förståelse för samhällets utveckling genom århundradena, vi uppskattade de fantastiska hantverksprodukter vi fick se.

Alla deltagare på turen var överens om att det var en minnesvärd upplevelse och en dag att minnas.

En härlig dag för hälsan

Den årliga Friskvårdsdagen arrangerades av Karlstads kommun tredje gången i rad på Skutberget, och vi hade verkligen tur med vädret. Solen sken och temperaturen var idealisk för att utöva utomhusaktiviteter. Det var en framgångsrik dag för alla involverade, från organisatörer till besökare och lokala föreningar.



Dagen var också ett tillfälle för föreningar att visa upp sig och sprida information om sina verksamheter. Många hade tillbringat veckor med att förbereda informations- och instruktionsmaterial för att fånga potentiella medlemmars intresse. Det var ett engagerande tillfälle för alla att nätverka och få nya idéer för att främja hälsa och välmående i samhället.

Redan vid 9 samlades vi för att förbereda oss. Vi fick låna tältplats, bord och stolar från kommunen. Vi fick visa upp föreningens verksamhet för allmänheten. Det blev många samtal där vi berättade om oss och delade ut våra uppskattade broschyrer.

Friskvårdsdagen erbjöd många olika aktiviteter som alla syftade till att främja en sund livsstil. Det fanns träning i olika former, som yoga, dans, styrketräning, boule, zumba.

Friskvårdsdagen satte fokus på betydelsen av att vara aktiv och att hitta ett tränings sätt som ger glädje. Organisationer från hela samhället hade samarbetat för att göra den här dagen möjlig. De flesta hade frivilliga som arbetade hårt för att se till att allt flöt smidigt. Denna dag visade att det finns en gemensam önskan att förbättra hälsan i samhället och att vi alla kan dra nytta av att stödja varandra i detta mål. Friskvårdsdagen avslutades med sång och dragspel.

Den 29 maj 2024 träffades sex koldrabbade på Elite Stadshotell i Karlstad för att bli intervjuade av universitetsforskaren Sara Lundell, Umeå om eventuellt stigma vi upplever och upplevt i samband med sjukdomen.



Vi diskuterade i två grupper vilka begränsningar KOL har gett oss, och vilka hjälpmedel som behövs i egenvård.

Vi kom fram till att ”KOL-skolan” är ett viktigt verktyg som lär oss att leva livet lättare. Samma information borde även närstående och samhället få, för att skapa förståelse för sjukdomen.

Vi funderade också över om att vissa begränsningar uppstår på grund av ålder och inte endast KOL??

Återkoppling kommer att ske, men man vet dock inte ännu hur och när.

Britt Gustafsson

Blodcancerföreningen erbjuder möjlighet att utöva yoga vid tre olika tillfällen till ett mycket bra pris!

Alla grupper startar vecka 36 och har 6 tillfällen.

Tisdag start 3/9 kl. 17.30-18.30 Acksjöns kapell, Mariebergsskogen

Onsdag start 4/9 kl. 11.00-12.00 Yogaskolan, Västra Kanalgatan 3, Karlstad

Torsdag start 5/9 kl. 14.00-15.00 Yogaskolan, Västra Kanalgatan 3, Karlstad

Kostnad: 500 kr.

Swish 123 691 06 24 eller bankgiro 5858 – 9763. Ange yoga på betalningen.

Anmälan: christina@blodcancerforbundet.se så snart ni kan och gärna före 26 august

Aktiviteter hösten 2024



Promenader med och utan stavar (augusti - oktober 2024)

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 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.



Lättgymna (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!

Avgift för medlemmar: 300 kr.



Sittyoga/gymna (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. 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.

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 eller till kansliets telefon tisdag/torsdag kl. 10.00-12.00 054-21 84 92.

Studiecirkel hösten 2024



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 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 eller till kansliets telefon tisdag/torsdag kl. 10.00-12.00 tel. 054- 21 84 92.

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

Avgiftsfri för medlemmar

Tipspromenad, medlemsmöte



Välkomna till tipspromenad i Mariebergsskogen onsdag 11/9 kl 15.00.
Vi träffas vid Naturum. Efter promenaden blir det fika och lite samtal.

Vid dålig väderlek sker aktiviteten inomhus.

Anmälan till kansliet tisdag/torsdag kl. 10.00-12.00 på telefon 054-21 84 92 senast 5 september eller gärna per mejl info@karlstad.hjart-lung.se

Föreläsning om hjärtflimmer



Riksförbundet HjärtLung Värmland och lokalföreningen i Karlstad, önskar uppmärksamma internationella hjärtdagen och hälsar allmänhet och medlemmar välkomna till konferenslokalen avd 12 på CCSK.

Torsdagen den 26 september 2024 kl 18.00.

Föredragshållare: Rebecka Wästgård, läkare hjärtkliniken.

Fri entré, välkomna!