

Pumpen

nr 1. 2025

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

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE 2025

Nu är det dags för årsmöte. Som medlem kan du på årsmötet påverka verksamhetens innehåll det kommande året och välja ledamöter till styrelsen som förvaltar och genomför årsmötets beslut.

NOMINERING: Det är bra om vi får in förslag på personer som är intresserade av något av de uppdrag som finns. Eller skriv gärna en motion.

Förslag på personer till styrelsen och valberedning samt motioner behöver vi få in till den 12 februari 2025. Det går bra att lämna förslag på e-post: info@karlstad.hjart-lung.se

TID: TORSDAGEN DEN 27 FEBRUARI KL 15.00

PLATS: ABF's LOKALER, GRÄSDALSGATAN 15, KARLSTAD. Gratis parkering.

ANMÄLAN: SENAST TORSDAGEN DEN 20 FEBRUARI
RING TILL EXPEDITIONEN 054-218492 TISDAGAR OCH TORSDAGAR 10 – 12
ELLER E-POST: info@karlstad.hjart-lung.se
Anmälan behöver vi för beställning av fika.

Om du vill ha årsmöteshandlingarna ring eller skicka e-post till oss så skickar vi dem per brev efter den 17 februari 2025.

Välkommen med anmälan till vårt årsmöte!

Nytt från Yogagruppen



Vi tackar Margareta som bjöd in gruppdeltagarna till en härlig nyårsfika.

Vi beundrade de otroligt fina jularrangemang och njöt av gott kaffe med sju sorters kakor.

Snart börjar vårterminen. Vi tränar sittyoga/sittgympa på onsdag förmiddagar i ABF Värmlands lokaler.

Öppet hus på Gripen



Tisdagen den 15/10 var det öppet hus på VC Gripen, för de som ville veta mer om KOL. Initiativet kom från verksamhetschef Åsa Wahlen och välfärdsrådgivaren Alexander Pettersson.

Vår förening fick möjlighet att presentera sig och redogöra för vilken hjälp och stöd vi kan ge i vardagen. Mötet var välbesökt och uppskattat. Många fick råd och upplysning om hur medicinerna för KOL skall tas, detta gjordes av de två närvarande farmaceuterna. Alexander visade vilka hjälpmedel som finns och var man kan hitta dessa. Detta initiativ önskar de 20-tal närvarande skall upprepas

Föreläsning om KOL



Med rubriken När KOL kom till Värmland höll dr Mikael Hasselgren läkare och forskare en välbesökt och intressant föreläsning om historik, aktuell forskning, behandlingsmetoder och medicinering av KOL. Vi tog del av Läkemedelverkets nyaste behandlingsrekommendation vid KOL från 2023 samt den rekommenderade behandlingstrappan.

Förutom adekvat behandling är egenvård lika viktigt för att behålla en bra livskvalitet. Genom fysisk aktivitet, rätt kost och social samvaro kan försämringsperioder förebyggas. Föredragshållaren betonade hur viktigt Riksförbundet HjärtLungs arbete är.

Mikael besvarade efteråt många enskilda frågor.

Julfesten 2024



Tisdagen den 10 december var det dags att samlas på Claesson´s Restaurang i Karolinen, Karlstad för att äta årets julmat.

Det var 27 medlemmar som först bjöds på traditionell glögg och pepparkakor tills alla hade samlats och satt sig till bords.

Vår ordförande Siw Gidlöf hälsade oss välkomna och sedan fick vi en genomgång av kvällens kock om alla olika rätter som fanns på årets julbord.

Det var ett hungrigt gäng som flockades runt de olika uppdukade borden med allt från sill med traditionella och nya smaker på inläggningarna.

Ett bord var uppdukat med bla lax i olika former, kallskuret, sallader och röror. De traditionella varma rätterna med bla Janssons frestelse, köttbullar, prinskorv och omelett fanns på ett annat bord.

När detta var klart så fanns det förstås olika desserter bla ris á la Malta, ostar, godis och kakor!

Allt var tillagat med så lokala ingredienser som möjligt och det smakade mycket gott tyckte vi vid mitt bord.

Skratt och god stämning gjorde också sitt till för en mycket trevlig kväll.

Tack till de som organiserat det hela.

Själv var jag glad att jag kunde rulla hem per bil även om en promenad skulle varit nyttigare.

Vid tangenterna

Annika Brattström

Planerade cirklar

Karlstads historia startar den 2 april vi träffas tre onsdagar på ABF i Gräsdalen.

Stresshantering startar den 30 april tre onsdagar även det på ABF Värmland.

Ingen avgift för medlemmar! Anmäl dig gärna till expeditionen

OBS! Vattengymnastik

Det finns några platser lediga på vattengympan vid Klarälvsbadet i Deje. Anmäl dig snarast till expeditionen på telefontiden tisd o torsd eller per mejl info@karlstad.hjart-lung.se.

Avtackning



Gym gänget på CSK avtackade Birgitta Fridlund med choklad och blomma för stående insatser med att hålla ordning på deltagarna och lokalen samt tillhörande musik under gympassen.

Hitta andra med KOL



Ibland är det skönt att prata med andra i samma situation. Det kan handla om allt från tips på hur man löser vardagliga situationer till någon som provat en bra aktivitet eller vill diskutera en ny medicin. Eller att bara dela sin vardag med någon som upplever samma sak och kanske kan förstå på ett annat sätt än familj och vänner.

Vi rekommenderar dig att delta i en KOL-cirkel där du lär dig mer om sjukdomen, behandlingar och utbyter erfarenhet med andra i samma situation. Det finns såväl lokala grupper som digitala sådana i Riksförbundets regi.

För personer med KOL finns nätverket Lugna Lungor inom Riksförbundet HjärtLung. Lugna Lungor når man via det sociala forumet Facebook. Alla personer med KOL eller intresse för KOL är välkomna.

TÄNK MED HJÄRTAT



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

Plusgiro: 38 41 38-4

