

Pumpen

nr 6. 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



Hjärtligt välkomna till vår

JULFEST



Vi träffs återigen på

Claesson's Restaurang, Karolinen, Växnäsgatan 10, Karlstad

Tisdagen den 10 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.

Pris: 300:- person/medlem (icke medlem 400:-).

Anmälan till kansliet **senast tisdagen den 3 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!

Grupper och cirklar våren 2025

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. På ABF Värmlands lokaler i Gräsdalen

Vi träffas 15,22,29 januari 10.00-12.00

Ledare : Kerstin Rådström och Eva Heistola

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

Studiecirkel om Karlstads historia, berömda byggnader och Karlstads original



Plats: ABF Värmland Gräsdalen

Startas om intresse finns, datumet bestäms senare

Ledare: Ann Augustsson

Anmälan till kansliet info@karlstad.hjart-lung.se eller telefon tisdag/torsdag kl. 10.00-12.00 054-21 84 92

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, bokcirklar.

Vi tar också gärna emot intresseanmälan för kurser om datorer, mobiltelefoner, handla på nätet, 1177 och övriga digitala tjänster.

Anmäl gärna om du vill leda en grupp!

SÖMN

Visste du att celler byggs upp, lagrar energi och immunförsvaret rensar bort "skräp" som bakterier och virus under sömnen. Även felaktiga celler som skulle kunna utvecklas till cancerceller avlägsnas nattetid. God sömn är en av livsstilsfaktorerna som vi kan påverka själva.



Tematräffar

Riksförbundet erbjuder digitala kurser i små grupper om tre till sex deltagare. Ni träffas fem gånger genom videosamtal. Vi erbjuder i dagsläget Tematräffar sömn, stresshantering och ensamhet. Första träffen för att komma i gång, lära känna varandra, testa tekniken och beställa material. Sedan fyra träffar för att gå igenom materialet som består av ett arbetshäfte per träff med fakta, uppgifter och diskussionsförslag. Vi erbjuder i dagsläget Tematräffar sömn, stresshantering och ensamhet.

Vill du hellre träffa andra fysiskt i Karlstad? Hör av dig till styrelsen!

(Sparas!)

Aktiviteter våren 2025

Styrketräning/redskapsträning 3 februari – 22 maj



Hålls vid sjukgymnastiken, Centralsjukhuset.

Måndagar: kl. 17- 18 och **Torsdagar:** kl. 17- 18

Samling senast 10 minuter före start!

Ledare: vakant

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

Avgift för medlemmar: 300 kr.

Vattengymnastik 24 januari -16 maj (ej v. 9,16,18)

OBS! Obligatorisk anmälan per telefon till kansliet 054-218492 från torsdag 9 januari kl 10.00-12.00. "Först till kvarn" principen gäller.



Klarälvsbadet i Deje

Fredagar 11.30-12.30 tillgång till omklädningsrummet kl 11.00

Samling senast 10 min före start!

Ledare: Irina Persson

Se information om anmälan nedan! **Avgift för medlemmar 300 kr.**

Sittyoga/gympa 5 februari- 26 mars (ej v.7)



Hålls på ABF Värmland Gräsdalen

Onsdagar kl. 10.00-12.00

Samling senast 5 minuter före start!

Ledare : Kerstin Rådström och Eva Heistola

Avgiftsfri aktivitet för medlemmar.

OBS! Anmälan till vattengympan är bindande och görs från 9 januari till kansliet ENDAST per telefon: 21 8 92 (tisdag och torsdag 10.00-12.00), eller mail: info@karlstad.hjart-lung.se. OBS! 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.



Föreläsning om KOL



När KOL kom till Värmland – vad händer imorgon?

Dr Mikael Hasselgren föreläser om historik, aktuell forskning, gamla och nya mediciner mm.

Riksförbundet HjärtLung Värmland och lokalföreningen i Karlstad hälsar medlemmar och allmänhet välkomna till **Funktionsrätts lokal, Södra Kyrkogatan 11, Karlstad.**

Onsdagen den 20 november 2024 klockan 18.00.

Fri entré! Välkomna!

Föreläsning om hjärtflimmer

Den öppna föreläsningen torsdagen den 26:e september med tema hjärtflimmer/hjärtsvikt blev en välbesökt aktivitet, 50 personer kom för att lyssna till hjärtläkare Rebecka Wästgård. Hon gav en god bild över bakgrunder till flimmer och hjärtsvikt, hur symtom visar sig och undersöknings-metoderna för att ställa diagnos samt behandlingsformer inkl medicinering.

Dessvärre kunde inte CSK erbjuda större rum är en föreläsningssal som normalt rymmer 25-30 personer vilket innebar att vi fick både sitta och stå mer eller mindre på varandra. Alla fick dock möjlighet att lyssna till föreläsningen och även ställa frågor både under och efter. Det verkar som vi börjar komma tillbaka till normalt antal deltagare som det var före pandemin.

Öppet hus Gripen

15/10 var det öppet hus på VC Gripen, för de som ville veta mer om kol. Initiativet kom från Verksamhetschef Åsa Wahlen och Valfördrådgivaren Alexander Pettersson. 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.

*Styrelsen önskar
alla medlemmar*

*God Jul &
Gott Nytt År!*

