

Föreningen HjärtLung Arvidsjaur, bjuder alla medlemmar på nedanstående

- Gratis HLR och lära sig använda hjärtstartare - *vid ett tillfälle.*
- Medlemslunch till "nya medlemmar" och information om föreningen från Riksförbundet HjärtLung till lokalförening. *Sker i januari eller februari.*
- Möjlighet att vara med på styrketräning må och to kl 16.00(gGratis) på fysioterapin HC, golvgympa ons kl 08.30(gGratis) Galaxen Medborgarhuset, stavgång tis kl 10.00 Start Bryggan Laponiakåtan (gratis), varmvatten-bassängträning ti kl 16.00 (15 kr/person/gång) Länsmansgården. Boule under sommaren(gGratis).
- Medlemsmöte med förtäring 3-4 gånger/år (ingår även årsmöte).
- Under senare delen av sommaren utflykt i naturen med förtäring, tävlingar och påminnelse om fysisk aktivitet.
- Hälsans stig
- Subventionerar del av kostnaden på resa som genomförs på försommaren.
- Gratis föreläsningar (KOL, hjärtsjukdomar, Ärftligt förhöjt kolesterol, "Låt dig inte luras", "Om krisen kommer" m.m.)
- Tidningen STATUS 8 ggr/år (utges av Riksförbundet HjärtLung).



- Lokalföreningens tidning Hjärtebladet 2 utgivningar/år.
- Möjlighet att delta i studiecirklar och tematräffar.

Fysiska aktiviteter startar enligt följande:

Varmvattenbassängträning startat tisdagen den 3/9 kl. 16.00
Länsmansgården.

Stavgång tisdagen den 1/10 kl 10.00 - start vid Laponiakåtan.

Rörelseglädje onsdagen den 2/10 kl.08.30 – Galaxen Medborgarhuset.

Styrketräning må den 30/9 kl. 16.00. Styrketräning må och to kl 16.00
Fysioterapin Hälsocentralen.

Hjärtligt välkommen att del av allt som erbjuds!