

**Föreningen HjärtLung Arvidsjaur,  
bjuder alla medlemmar på nedanstående  
då pandemin är över.  
Vissa saker fungerar även under pandemin.**

- 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 året efter att man blivit medlem.*
- Möjlighet att vara med på styrketräning må och to kl 16.00(gGratis) på fysioterapi HC, golvgymna ons kl 08.30(gGratis) Galaxen Medborgarhuset, stavgång tis kl 10.00 Start Bryggan Laponiakåtan (gratis), promenad som utgår från Medborgarhuset på fredagar kl 11.00(gGratis), varmvatten-bassängträning ti kl 16.00 (15 kr/person/gång) Braxen. 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. **Genomförs och är genomfört.**
- Hälsans stig. Stanna upp och gör några rörelser med utrustningen i UTEGYMMET.
- Subventionerar del av kostnaden på resa som genomförs på hösten.
- Gratis föreläsningar ( KOL, hjärtsjukdomar, Årftligt förhöjt kolesterol, "Låt dig inte luras", "Om krisen kommer" m.m.) **Genomförs och är genomfört.**

- Tidningen STATUS 8 ggr/år ( utges av Riksförbundet HjärtLung).



- Lokalföreningens tidning Hjärtebladet 1 utgivning/år ( vilande).
- Möjlighet att delta i studiecirklar och tematräffar Genomförs och är genomfört.

### **Fysiska aktiviteter startar enligt följande då pandemin är över:**

- Varmvattenbassängträning tisdagen kl. 16.00 BRAXEN. ( vilande)
- Rörelseglädje onsdag kl.08.30 – Galaxen Medborgarhuset. ( vilande)
- Styrketräning må kl. 16.00. Styrketräning må och to kl 16.00 Fysioterapin Hälsocentralen. ( vilande)

Stavgång tisdag kl 10.00 - start vid Laponiakåtan **Genomförs.**

Promenad fredagar kl 11.00 – start utanför Medborgarhuset.

**Genomförs.**

Promenera efter Hälsans Stig. Passa på och använd UTEGYMMET.

**BREVLÅDA uppsatt bakvalen vid Nyborgstjärn**, där ni kan skriva då ni motionerar. Utlotning kommer att ske.

### **Kontakt:**

[info@arvidsjaur.hjart-lung.se](mailto:info@arvidsjaur.hjart-lung.se)

Expeditionen Föreningen HjärtLung Arvidsjaur bemannad varje torsdag 10.00-12.00.

Expeditionen nedre våningen Medborgarhuset. Trappan ner från dörren mellan ingången till Cafeterian/ Rotundan och Huvudingången.

Telnr är uppsatt på dörren under denna tid då det är pandemi. Ring telnr och person kommer och öppnar dörren.

**HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN ATT DELTA I ALLT SOM ÄR PÅ GÅNG TROTS PANDEMIN.** Styrelsen Föreningen HjärtLung Arvidsjaur