

**Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur,
bjuder alla medlemmar på nedanstående
även om virus finns kvar. Restriktionerna har dragits in även
om virus finns.**

**Vad vi får vara medveten om är att tillämpa att hålla distans
och inte närvara vid minsta symtom som man känner.**

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 16.30 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) Braxen. Boule under barmarksperioden(gGratis) må kl. 13.00, som medlemmar anmäler till.
OBS! Rörelseglädje, styrketräning, stavgång startar i början av oktober. DATUM meddelas senare. VATTENGYMASTIKEN med ledaren Molly Mattsson startar 6/9.
- 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.**
Tips! På hemsidan **arvidsjaur.se** är det inspelat hur redskapen kan användas.
- Subventionerar del av kostnaden på resa som genomförs på hösten.
- Gratis föreläsningar (KOL, hjärtsjukdomar, Ärftligt förhöjt kolesterol, "Låt dig inte luras", "Om krisen kommer" m.m.)
Genomförs och är genomfört.

- Tidningen STATUS 6 ggr/år (utges av Riksförbundet HjärtLung).



- **Brev från styrelsen och sammanfattning halvårsvis..** Sker vår och sen höst/tidig vinter.
- Möjlighet att delta i studiecirklar och tematräffar.
Tematräff SÖMN, Tematräff Stersshantering, Tematräff Ensamma tillsammans.
Arbeta med KOL-duken, Hjärtsviktsduken, Förmaksflimmerduken.
Killträffar mm.
- Hör av till styrelsen och Studieorganisatören Kristina Johansson.
info@arvidsjaur.hjart-lung.se

Fysiska aktiviteter enligt följande:

-Varmvattenbassängträning. Information är utlagt på hemsidan arvidsjaur.se **STARTAR 6/9-22.**

-Rörelseglädje onsdag kl.08.30 – Galaxen Medborgarhuset. *Startar i början av oktober. Datum meddelas.*

-Styrketräning må kl. **16.30.** Styrketräning **to kl 16.00** Fysioterapin Hälsocentralen. **Max 8 personer och minimum 2 personer.**
Styrketräningen avslutad för terminen. Startar åter i början av oktober,

Träna i utegymmet utmed Hälsans Stig Nyborgstjärn onsdagen den **7/9, 14/9, 21/9 och 28/9 kl 13.00**

Ledare: Ingrid Gardfjäll

Stavgång tisdag kl 10.00 - start utmed Bryggan Nyborgstjärn, utmed Laponiakåtan . *Startar i början av oktober. Datum meddelas.*

Boule **måndag** kl 13.00. Boulebanan är utmed Nyborgstjärn vid Utegymmet och Hälsans Stig. *Pågår barmarksperioden.*

Promenera efter Hälsans Stig. Passa på och använd UTEGYMMET.
BREVLÅDA uppsatt bakvalen vid Nyborgstjärn, där ni kan skriva då ni motionerar. Utlottning kommer att ske.

Kontakt:

info@arvidsjaur.hjart-lung.se

Expeditionen Föreningen HjärtLung Arvidsjaur bemannad varje torsdag
10.00-12.00.

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

Hemsidan www.hjart-lung.se/arvidsjaur

Mailadress:

info@arvidsjaur.hjart-lung.se

HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN ATT DELTA I ALLT SOM genomförs.
styrelsen Riksförbundet HjärtLung Arvidsjaur

HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN!