

**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 till lokalföreningen, *vid två tillfällen  
beroende på när 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 Laponia kåtan utmed Nyborgstjärn(gGratis), **varmvatten-bassängträning** tisdag kl 16.00 (15 kr/person/gång) Braxen. Boule under barmarksperioden(gGratis) må kl. 13.00, som medlemmar anmäler till.
- 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.
- 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. ( är vilande)
- **Möjlighet att delta i studiecirklar och tematräffar.**  
Tematräff SÖMN, Tematräff Stresshantering, Tematräff Ensamma tillsammans.  
Arbeta med KOL-duken, Hjärtsviktsduken, Förmaksflimmerduken.  
Killträffar mm.
- Hör av till styrelsen och Studieorganisatören Lory Lindberg.  
info@arvidsjaur.hjart-lung.se

### **Fysiska aktiviteter enligt följande:**

-Varmvattenbassängträning. Information är utlagt på hemsidan arvidsjaur.se **Tisdag en grupp 16-17 och grupp 2 kl 17-18.**

-Rörelseglädje onsdag kl.08.30 – Galaxen Medborgarhuset. -  
Styrketräning må kl. 16.30-Styrketräning to kl 16.00-17.00 Fysioterapin  
Hälsocentralen.

Stavgång tisdag kl 10.00 - start utmed Laponia kåtan Nyborgstjärn.

-Boule måndag kl 13.00. Boulebanan är utmed Nyborgstjärn vid Utegygmet och Hälsans Stig. *Pågår barmarksperioden.*  
Avslutas i slutet av september.

**Rörelseglädje** ( gymnastik), **styrketräning** uppehåll juni till början oktober.

Kolla på hemsidan Arvidsjaur när **varmvattenbassängen** är stängd under sommaren.

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

**Expeditionen Föreningen HjärtLung Arvidsjaur** bemannad varje torsdag 10.00-12.00. **Uppehåll Midsommaren till mitten augusti.** Expeditionen är i nedre våningen Medborgarhuset. Trappan ner från dörren mellan ingången till Cafeterian/ Rotundan och Huvudingången.

Hemsidan [www.hjart-lung.se/arvidsjaur](http://www.hjart-lung.se/arvidsjaur)

Mailadress:

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

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

**HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN!**