



Kostnadsfria HLR-kurser i vår

Vill du känna dig tryggare i hur du kan hjälpa till om något händer? Under våren 2026 erbjuder Röda Korset Nacka kostnadsfria kurser i första hjälpen och hjärt och lungräddning.

Kurserna vänder sig både till dig som vill lära dig HLR för vuxna och till dig som vill lära dig HLR för barn. Innehållet varvas med praktiska moment och utgår från situationer som kan uppstå i vardagen.

Praktisk information

Anmälan: via länk eller QR-kod på nästa sida.

Antal platser: max 15 deltagare per tillfälle – först till kvarn.

Kostnad: kurserna är kostnadsfria och kursmaterial ingår.

Medlemskap: alla deltagare får ett års gratis medlemskap i Röda Korset.

Fika: finns att köpa till självkostnadspris.

Kontakt: Har du frågor, mejla kursansvarig Eva von Zweigbergk på: kurser.nacka@redcross.se

Avbokning sker via: utbildning@redcross.se.

Du behövs!

rodakorset.se/engagera-dig





Vuxen – Första hjälpen och HLR

Dag: Tisdag 31 mars

Tid: 17.00–20.15

Plats: Nacka Rödakorskrets, Smedjan vid Nacka Forum
Nya Gatan 14.

Länk: <https://app.eduadmin.se/form/rodakorset/2246199>



Bebis och barn (0-18 år) – Första hjälpen och HLR

Dag: Onsdag 8 april

Tid: 17.00–20.15

Plats: Nacka Rödakorskrets, Smedjan vid Nacka Forum
Nya Gatan 14.

Länk: <https://app.eduadmin.se/form/rodakorset/2246202>

Vuxen – Första hjälpen och HLR

Dag: Onsdag 15 april

Tid: 17.00–20.15

Plats: Nacka Rödakorskrets, Smedjan vid Nacka Forum
Nya Gatan 14.

Länk: <https://app.eduadmin.se/form/rodakorset/2246204>



Bebis och barn (0-18 år) – Första hjälpen och HLR

Dag: Tisdag 21 april

Tid: 17.00–20.15

Plats: Nacka Rödakorskrets, Smedjan vid Nacka Forum
Nya Gatan 14.

Länk: <https://app.eduadmin.se/form/rodakorset/2246205>