

30. juni 2021

## Nyhedsbrev nr. 3

Sommervejret giver mere energi og lyst til, at der gerne må ske noget. Ligeså har Hjerteforeningen Assens' bestyrelse- og aktivitets frivillige det.

♥ *Hvert slag og hvert skridt tæller. Pas på hjertet* ♥

Det første bestyrelsesmøde blev afholdt 29. Juni 2021, og at kunne sidde overfor hinanden og drøfte de kommende aktiviteter med spænding og smil på læben, var en god fornemmelse 😊

Det er med glæde, at jeg kan fortælle om de kommende aktivitetsplaner, som vi forventer at kan tilbyde fra slut august- til midt/ sidst oktober. Der skal søges midler til at understøtte nogle af disse, mens andre aktiviteter vil kræve en mindre genebetaling. Dette, samt eventuel deltagerbegrænsning, vil tydeligt fremgå af aktivitetsbeskrivelsen.

♥ Hold øje med lokalaviserne- samt hjemmesiden  
<http://lokal.hjerteforeningen.dk/assens> + Facebook

♥ Gode gåture på de 6 hjertestier og andre naturområder i Assens Kommune på 3-5 km, *dato følger*

♥ Hjertemotion i Arena Assens, 2x 16 gange, *dato følger*.

♥ Landsuddelingen 2021 var en stor succes. Ud af de 121 Hjertestartere, der blev gået i mål på landsplan, vil to af disse se dagens lys, i henholdsvis Haarby og Brunshuse, mens to andre grupper lykkedes at gå ruter nok, til at forlænge Service aftaler på

deres eksisterende Hjertestartere. Fordel i hele Danmark, blev der i alt indsamlet 1.3 mio. kroner, og mere end 1.600 indsamlere var på gaden den 30. maj. Et kæmpe skulderklap til alle i Assens Kommune, som har bidraget til, hjælpen nu er lettere tilgængelig, når der er brug for den.

♥ **NYT** Gå med ! på Skildpaddeture, som er for dig, der gerne vil gå små ture, i det tempo, der passer til dig på ca. 2-2½ km. Turene vil foregå på de 6 hjertestier i naturskønne områder, med fuglefløjt, og der sættes tid af til socialt samvær. Skilpaddeturene er under planlægning. *Dato følger*

♥ Hjerteforeningen Assens går 🍏 Æblefestival Assens Kommune i gang 🍏 *onsdag 13.oktober 2021 kl.10.00* på Hjertestien i Assens sammen med 0 kl. Fra skolerne i Assens og i følgeskab med Naturvejleder Chr. Heller fra Assens Kommune.

♥ Motionscafeen "De 5 foreningers samarbejde" inviterer til 1 times gymnastik og 1 times socialt samvær På Aktivcentret Dærupvej 5, 5620 Glamsbjerg, *dato følger*.

♥ Bedsteforældre og 10-13 årige børnebørn inviteres til at lave sund mad sammen. Det forventes at foregå i dagtimerne i en weekend. Det er under planlægning- *dato følger*

♥ Hjerteforeningen Assens støtter op om Hjerteforeningens *Træd altid til ved et hjertestop, du kan ikke gøre noget forkert.*

♥ Meld dig til 30 min gratis Hjerteredderkursus, eller læs mere om at blive instruktør via [www.hjerteforeningen.dk/givliv](http://www.hjerteforeningen.dk/givliv)

Vi kan ikke komme udenom at nævne COVID-19 Hjerteforeningen følger myndighedernes retningslinjer.

I Hjerteforeningen Assens glæder vi os sammen med Hjerteforeningen til der åbnes mere op.

## Rådgivning



### Ring til Hjertelinjen

[Hjertelinjen](#) er Hjertereforeningens rådgivning og er til rådighed på hverdage mellem kl. 9 og 16 på 70 25 00 00.

På Hjertelinjen rådgiver og støtter vi patienter og pårørende – også i forbindelse med coronavirus. Vi hjælper med at navigere i anbefalinger, vejledninger og rettigheder og hjælper dig med at afklare, hvordan du bedst kommer videre. Vi har tiden til at lytte og støtte og har stor erfaring på hjerteområdet. Da vi ikke har adgang til din journal, vil rådgivningen være ud fra generelle anbefalinger og viden på hjerteområdet. Vores rådgivning er anonym og således altså baseret på generelle anbefalinger og viden på hjerteområdet. For at få specifik rådgivning om netop din helbredssituation, eksempelvis med henblik på sygdomsmedling, henviser vi til din egen læge eller den behandlende læge, som også har adgang til din journal.

♥ Håber dette nyhedsbrev har været med til at inspirere dig. Tag gerne en ven eller familien med på en aktivitet, og spred gerne rygten om foreningens tilbud.

*Glæd hjertet*

Rigtig god sommer

*På hjerteligt gensyn.*

*Bestyrelsen*

*Hanne Andersen*