5.1.2020 kl. 12.45. Nytårsmarch.
Alle er velkomne. Gratis. Ingen tilmelding. Mødested/start: Frederiksberg Rådhus. Velkomst v. borgmester Simon Aggesen. Distancerne er på ca. 3 og 5 km. Ruterne er under udarbejdelse, men har i år mål ved Kedelhallen, Nyelandsvej 75 A, hvor vi som vanligt byder på varm kakao og nytårsboller.

26.2.2020 kl. 16.30-18.30. HjerteCafe, "At leve med hjertesygdom"
Mødested: Auditoriet, Frederiksberg Hospital. Gratis – tilmelding nødvendig. Oplægsholder psykolog Diana June Pedersen, tidligere Hjerteforeningens Rådgivning. Hvad gør hjertesygdom ved os, og hvad kan vi selv gøre. Kom og bliv inspireret af en nyere psykologisk forståelse og håndtering af mental trivsel og hjertesygdom uanset om du er hjertesyg eller pårørende.

27.2.2020 kl. 9.30-14.30. "Spring for livet" En motionsdag for jer over 60. Mødested: Frederiksberg Hallerne, Jens Jessensvej 20. Tilmelding ikke nødvendig – bare mød op! Gratis morgenmad og frokost. I kan deltage i en masse sjove idræts-aktiviteter. Hjerteforeningen deltager med info stand samt aktiviteter på hjertestierne. Arrangør DGI/Frederiksberg Kommune.

22.4.2020 kl. 16.00-18.30. Kunstvandring – CBS Frederiksberg.
Mødested: CBS, Solbjerg Plads 3 - slut Dalgas Have. Længde ca. 3 km. Gratis – tilmelding nødvendig. Guide John K. Christiansen. Kom og få en unik mulighed for at se kunstværkerne i flere af CBS's bygninger, bl.a. Solbjerg Plads, Porcelænshaven og Dalgas Have - kunstværker som vi ikke umiddelbart har adgang til.

3.5.2020. Hjerteforeningens "Landsuddeling" 2020
Gå dig til en hjertestarter eller en ServicePlusaftale på en hjertestarter. På dagen kan du samle ind til en udendørs hjertestarter ved sammen med familie og naboer eller andre at samle ind på 15 ruter. Ved at samle ind på 4 ruter kan du samle ind til en ServicePlusaftale til en hjertestarter. Tilmelding og yderligere oplysninger på landsuddeling.dk.

13.5.2020 kl. 16.30-18.30. Rundvisning i "Det Kongelige danske Haveselskabs Have" Mødested: Indgang til Haveselskabets Have, Frederiksberg Runddel. Gratis – tilmelding nødvendig. Guide: Landskabsarkitekt Tove Hyllested. Vi får fortællingen om havens 138-årige historie, om haveanlæggene og planterne samtidig med, at vi med små stop går rundt i haven.

10.6.2020 kl. 16.30-18.30. Byvandring på Christianshavn.
Mødested: Den gamle telefonkiosk på Christianshavns Torv. Gratis – tilmelding er nødvendig. Guide Jeannie Krysiak. Vi går en tur gennem bydelen, kommer ind på Christianshavns godt 400-årige historie, dels i kolonihistorisk- og industrielt perspektiv, Københavns fattige arbejderkvarter, de vilde tressere og frem til eksklusiv bydel. Turen slutter ved inderbroen i Nyhavn.

16.9.2020 kl. 16.30-18.30. Byvandring – "Da Danmark blev taget på sengen". Mødested: BW's Roklub, Langelinie, Lystbådehavnen 9. Gratis – tilmelding nødvendig. Guide Tim Ole Simonsen. Vi byder på en spændende byvandring 'on locations' med historien om de tyske troppers landgang på Langelinie, herefter til det danske militære hovedkvarter Kastellet og videre til Amalienborg.

1.10.2020 kl. 10.30-14.00. Seniordag på Frederiksberg.
Seniordagen på Frederiksberg Rådhus vil være fyldt med stande, hvor du blandt andet kan møde en bred skare af ældreorganisationer og patientforeninger fra Frederiksberg**,** private udbydere af hjemmehjælp og serviceydelser til ældre. Hjerteforeningen deltager med en infostand, bl.a. livgivende førstehjælp. Arrangør Frederiksberg Ældreråd.

Oktober 2020. Hjertecafe
Mødested: Auditoriet, Frederiksberg Hospital. Gratis – tilmelding nødvendig.
Arrangementet er under planlægning.

HJERTE FORENINGEN FREDERIKSBERG

For yderligere information om aktiviteterne og oplysning om hvordan og hvornår man kan tilmelde sig.
Se vores hjemmeside: frederiksberg-hjerteforeningen.dk