

# Hjertecafé



## FASTE MOTIONS TILBUD:

Hver tirsdag kl. 14.00 fra De Frivilliges Hus motionsture i "Gå Gruppen" og Cafémøde.

Hver tirsdag kl. 15.00 - 16,00 NYHED "STOLE - YOGA". Vi mødes i FFK Centret, Flade Engvej 8. - 9900 Frederikshavn.

Hver mandag & onsdag kl. 16.00 - 16.55 er der "Motion for dig" på Phønix , LOF & Hjerteforeningen.

Hjertecafé onsdage kl. 19.00 - 21.00 i De Frivilliges Hus, i alle ulige uger.

Hjertemotion, hver Torsdag kl. 17.00 - 18.00 i samarbejde med LOF & LOOP Hjørningvej i Frederikshavn.

Motions Cykling start fra De Frivilliges Hus, mandag kl. 17.00 - 18.30 samarbejde med Diabetesforeningen & Kræftens Bekæmpelse.

Kontakt: [jvchris@nordfber.dk](mailto:jvchris@nordfber.dk)

Med forbehold for ændringer.

## FRIVILLIG!

Har du lyst til at være frivillig i Hjerteforeningen, så kontakt Formanden på:

[jvchris@nordfiber.dk](mailto:jvchris@nordfiber.dk),

som også kan fortælle mere om arbejdet i Hjerteforening Frederikshavn.

Som frivillig får du oplevelser og glæde ved at løse opgaver i et fællesskab, tilfredsstillelsen ved at gøre en indsats og få personlige kvalifikationer gennem kurser, foredrag og lærerige oplevelser.

Du kan altid sige nej til opgaver, som du ikke har lyst eller kvalifikationer til at påtage dig.

Deltag med specifikke opgaver og kun det, ingen bestyrelsesarbejde og andre forpligtigelser.

Det kunne være som tovholder på enkelte arrangementer og områder eller i en mindre gruppe:

Arbejd kun med det der har din interesse og gør det til dit personlige projekt.

**Som:** Børnebørnenes Mad værksted - Hjertestier - Hjertecafé – Blodtryksmåling – **Enkelt stående arrangementer** som Stole Yoga, Fitness Fodbold m.m. Har du gode ideer til arrangementer eller andet, hører vi også gerne fra dig.



# Hjertecafé



## HJERTECAFE

onsdage i ulige uger.

kl. 13.00 – 15.00

&

kl. 19.00 – 21.00



**HJERTE**  
**FORENINGEN**  
FREDERIKSHAVN

## HJERTECAFE

### HJERTECAFE

onsdage i ulige uger.

kl. 13.00 – 15.00 (er i bero)

&

kl. 19.00 – 21.00

i De Frivilliges Hus, Danmarksgade 12.  
Frederikshavn

Sundhedscenter Frederikshavn og  
Hjerteforeningen Frederikshavn / Skagen  
har fra 2014 samarbejdet om at starte en  
netværksgruppe for borgere med  
Hjerte-kar-sygdom.

Vi oplever, at borgere der har fået  
konstateret hjertesygdom,  
har behov for et sted at mødes og tale med  
andre, der forstår hvilke problemer de går  
og tumler med.

Mange tager imod sygehusets eller  
kommunens tilbud om  
hjerterehabilitering. Men når forløbet er  
ovre kan man fortsat have lyst og behov for  
at snakke og bibeholde kontakten til andre  
med hjertesygdom.

Hjertecaféen vil være et frit sted at  
mødes, selvfølgelig også for de der ikke har  
deltaget i rehabilitering.



## HJERTECAFE

### Hyggeligt samvær og en god snak er meget værd.

Vi har også mulighed for at arrangere foredrag og  
diskussioner, motionsture og  
besøg ud af huset.

Det er deltagerne af Hjertecaféen,  
der bestemmer hvad der skal ske.

Den 2. tirsdag i Juni, har vi en Sommer tur en heldags  
udflugt.

Vi har kun få og enkle spilleregler.

Det er vigtigt, at hvad der bliver talt om, bliver i  
gruppen og ikke bragt videre til andre -  
en frivillig pålagt tavshedspligt.

Besøg vores Hjertecafe og se om det er noget for dig.

Er du i tvivl så kontakt en af  
deltagerne i gruppen.

### Kontaktperson for Hjertecafeerne og

Aftenholdet: Charlotte Falk  
Jensen, tlf. 6048 5884, Mail:  
[charlottefalk@outlook.dk](mailto:charlottefalk@outlook.dk)



### Kontaktperson for Eftermiddagsholdet:

Bodil Marie Jensen, tlf. 2860 6792  
Mail: [bodil-marie@webspeed.dk](mailto:bodil-marie@webspeed.dk)



Eller kontakt Jørgen  
Christensen, Formand for  
Hjerteforeningen Frederikshavn,  
Tlf. 9842 3379  
Mail: [jvchris@nordfiber.dk](mailto:jvchris@nordfiber.dk)

## HJERTECAFE



### HJERTEFORENINGEN FREDERIKSHAVN ER OGSÅ : SKAGEN - ÅLBÆK - JERUP - STRANDBY - KVISSEL - RAVNSHØJ - GÆRUM & FREDERIKSHAVN.

Vi Tilbyder et væld af Aktiviteter,  
Blodtryksmålinger - Foredrag - Giv Liv  
kursus - Hjertebil besøg - mange forskellige  
Motionstilbud, vi holder til i  
**De Frivilliges Hus,**  
Danmarksgade 12. Frederikshavn,

Vi tilbyder også **GRATIS "GIV" kursus og  
blodtryksmålinger til private, grupper i  
firmaer og klubber.**

Få et gratis tjek af familier, grupper, hold og  
alle medarbejdere. I får besøg af vores  
uddannede "Giv Liv" Instruktører og  
uddannede blodtryksmålere.

**Glød jer til en god og hyggelig stemning.**  
videre information på mail :  
[jvchris@nordfiber.dk](mailto:jvchris@nordfiber.dk)

