

# HJERTEFORENINGEN

## er en patientforening, der:

- vil vinde kampen mod hjertesygdom gennem forskning, forebyggelse og patientstøtte.
- har mere end 130.000 medlemmer.
- har flere tusinde flittige frivillige i hele landet.
- indsamler midler til foreningens aktiviteter og til forskning i hjertekar-sygdomme.
- giver hvert år ca. 30 millioner kr. til forskning i hjerte-kar-sygdomme.

## Hvis du ønsker at støtte Hjerteforeningens arbejde, kan du:

- melde dig ind i foreningen. Som hjertepatient eller pårørende til en hjerte-patient, er det første halve år som medlem gratis.
- give et økonomisk bidrag til Hjerteforeningens arbejde.
- støtte Hjerteforeningens lokale aktiviteter.
- melde dig som frivillig.
- udbrede kendskabet til Hjerteforeningen.



Vognmagergade 7, 3. sal, 1120 København K  
hjerteforeningen.dk



## Hjertemotion

## GØR EN FORSKEL FOR DIT HJERTE



tilbyder Hjertemotion nær dig

# ØNSKER DU AT GØRE NOGET FOR DIT HJERTE OG **FORBEDRE DIN SUNDHED OG LIVSKVALITET?**

Så kom, og lav hjertelig motion i trygge rammer sammen med andre hjertepatienter.

## Hvad er Hjertemotion

Hjertemotion er Hjerteforeningens motionstilbud til hjertepatienter og pårørende.

Hjertemotion er motion i trygge rammer, der varetages af en fysioterapeut. Der er også tilknyttet en frivillig tovholder fra lokalforeningen.

Hjertemotionsholdet træner 1 time en gang pr. uge, efterfulgt af 30 minutters socialt samvær og erfaringsdeling.

