

Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæk

Årsberetning 2019

Året 2019 har været et meget spændende og aktivt år med travlhed og nytænkning, idet vi har satset på mere motion end tidligere år.

Starten på år 2019 var Nytårsvandringen i Ishøj den 1. januar kl. 14.

Nytårsvandringen

Nytårsvandringen var en stor succes. Den var arrangeret i samarbejde med Ishøj kommune, Roklubben i Ishøj og Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæk.

De ca. 100 friske borgere sammen med Ishøj's borgmester Ole Bjørstorp startede ud fra Roklubbens hus på Tangloppen, hvor alle havde fået udleveret en lille rygsæk, indeholdende vand, frugt og en snackbar til turen. Det var en voldsom blæsende men solrig dag og noget vanskeligt at stå fast på benene.

Et par gange undervejs gjorde vi holdt og her fortalte borgmesteren lidt om diverse tiltag i kommunen, dels i Havnen, dels om projektet med den planlagte Kunststi fra Ishøj Station til ARKEN.

Efter en blæsende og frisk tur bød roklubben på kaffe, småkager og en lille dram til halsen, det var en dejlig og hyggelig eftermiddag. Stor tak til Ishøj Kommune og Roklubben for et fint arrangement.

Sygdom som eksistentielt vendepunkt i livet, foredrag den 7. februar ved hospitalspræst Christian Juul Busch, Rigshospitalet. Tidligere også præst i Vestre fængsel.

I mødet med alvorlig sygdom og traumatiske begivenheder oplever mange mennesker et eksistentielt chok, der kan forandre opfattelse af tilværelsens mening og formål.

Christian Busch kom ind på hvilken betydning sygdom kan have for eksistentielle overvejelser og tro. Hvordan taler vi om vores livsværdier? Hvad er meningen? Hvordan kan man leve med en kronisk sygdom?

Det var en meget intens eftermiddag hvor Christian Busch guidede os igennem de roller og tanker, vi alle, uanset om man har været patient med kritisk sygdom eller som pårørende, kunne nikke genkendende til. Et foredrag som var uhyre interessant og fængslende. Der var rigtig fint fremmøde, som vi var meget glade for.

Generalforsamling den 20. februar med efterfølgende foredrag ved Christian Christensen.

Generalforsamlingen forløb stille og roligt og det var glædeligt at så mange var mødt op. Formand, sekretær, web-ansvarlig bestyrelsesmedlem og et bestyrelsesmedlem blev genvalgt.

Desuden tiltrådte Torben Christensen som bestyrelsessuppleant og Inger Skov som ad hoc frivillig.

Efter generalforsamlingen var foreningen værter til en varm ret og hertil drikkevarer. Som sidste indslag holdt **Christian Christensen** et spændende foredrag om det **at være ung og leve med en hjertesygdom**.

Christian fik som ung pludselig atrieflimren på grund af en allergisk reaktion overfor allergi medicin. Han fortalte om sit forløb og sin situation lige der, hvor han er blevet førtidspensionist pga. næsten konstant hjerteflimren. En meget gribende historie. Der var stor spørgelyst fra de fremmødte. En rigtig god aften.

Åreknuder, symptomer og behandling, foredrag ved læge Lotte Klitfod, Karkirurgisk klinik, Gentofte hospital den 19. marts.

Lotte Klitfod fortalte at ca. hver 4. dansker har åreknuder og hvordan man kan behandle med skånsomme metoder, om vindueskiggersyge og hvad det er. Desuden fortalte Lotte Klitfod også, at symptomer som trætte tunge ben, uro og kløe kan afhjælpes. Der var stor interesse for emnet og stor spørgelyst. Det var en rigtig god aften.

Hjerteforeningens Landsuddeling søndag den 28. april

Som noget nyt i år havde Hjerteforeningen, besluttet at det skulle være en landsuddeling hvilket betød, at alle indsamlede beløb skulle gå til "Hjertestartere". For at opnå at få en hjertestarter skulle en gruppe på 15 indsamlere gå mindst 15 ruter, altså man skulle tilmeldes som en gruppe. Så kunne gruppen få en Hjertestarter og selv bestemme, hvor den skulle sættes op, opsætning i skab og service det 1. år betalt af Hjerteforeningen. Der var dog ingen grupper i vores lokalområder. Men én af vore indsamlere lod sig overføre til en gruppe i Køge, som lige "manglede" en enkelt indsamler for at være 15. Vi havde en fin indsamlingsdag, de friske indsamlere blev budt på kaffe og brød, inden de tog ud på ruten. Vores lokalområde indsamlede i alt 15.539 kr, mindre end sidste år men også af færre indsamlere.

En stor og hjertelig tak til alle vore indsamlere både i Vallensbæk og i Ishøj for Jeres indsats.

Kokkeskole/Tema aften ved diætist Stine Ølvang Larsen, den 9. maj
Egholm skole, Vallensbæk

Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæk valgte at afholde en forårs-kokkeskole, som noget nyt mod tidligere, kun om efteråret. Temaet var som vanligt hjerterigtig mad og diætist Stine Ølvang Larsen, sundhedskonsulent i Ishøj kommune, introducerede deltagerne i "Fødevarestyrelsens 10 officielle kostråd" og fortalte om fordelene ved at leve derefter. Desuden blev aftenens menu gennemgået og Stine vejledte "eleverne" undervejs i tilberedningen.

Der blev gået til kokkeriet med stor entusiasme og deltagerne fremstillede de herligste retter, som de bagefter nød sammen. Foreningen bød også på et glas vin og snakken gik livligt omkring bordet. Endnu en vellykket kokkeskole hvor deltagerne udtrykte glæde for at deltage og også gerne kommer igen.

Åbning af Hjertestierne i Ishøj den 7. juni

Det er med stor glæde og stolthed, at vi nu har to Hjertestier i Ishøj, **Ådalsstien** på 3.1 km og **Strandparkstien** på 5.5 km. Begge stier udgår fra Ishøj Idræts-og Fritidscenter.

Borgmester Ole Bjørstorp stod for åbningen sammen med Birgit Arnét, formand for Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæk og frivilligkonsulent Charlotte Enghusen Andersen fra Hjerteforeningen. Det var en festlig og dejlig dag, også med besøg af TV Ishøj.

Idræts- og Fritidscentret bistod os på dagen med stor hjælp og velvilje, som de skal have rigtig mange tak for. Uden dem havde vi ikke klaret det.

Der er naturligvis bænke undervejs på begge ruter, hvor man kan tage en pause og nyde naturen.

På Ådalsstien var indlagt en sjov konkurrence naturligvis med præmier og der var gæster til såvel den korte som den lange rute. Der blev budt på forfriskninger, inden gæsterne blev sendt af sted og igen når de kom tilbage.

Åbning af Hjertestien i Vallensbæk den 12. juni

Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæk indviede en 700 m Hjertesti fra Vallensbæk Stationstovr ad det nyanlagte strøg langs Vallensbæk Torvevej til Vallensbæk Strandvej i samarbejde med Vallensbæk kommune. Det foregik naturligvis samtidig med at Strøget blev indviet med stor festivitas, dejligt solskinsvejr og blæst og mange glade mennesker. Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæk havde også her indlagt en konkurrence på ruten.

Vallensbæk borgmester Henrik Rasmussen åbnede festen, efterfulgt af taler af Birgit Arnét, formand for Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæk og Steffen Jørgensen, leder af Frivilligkonsulentteamet i Hjerteforeningen. Derefter klippede borgmesteren båndet over sammen med et af de mange glade fremmødte børn.

Stor tak til Vallensbæk kommune. Vi er meget glade og stolte over, at Hjertestien er med på dette smukke Strøg. Ifølge Vallensbæk kommune er stien planlagt at blive forlænget ned til stranden, hvilket vi ser frem til.

Pacemaker og Hjerterytme foredrag ved læge Søren Zöga Diederichsen, PhD-studerende, Hjertemedicinsk afd. Rigshospitalet, den 25. september

Læge Søren Zöga Diederichsen, som er PhD-studerende udi hjerterytmeforstyrrelse, holdt et super interessant foredrag om Pacemaker og Hjerterytm for et stort, engageret og spørgelystent publikum. Han fortalte om hjertets eget elektriske system og om hvorfor man nogle gange har brug for en pacemaker.

Desuden fortalte Søren Diederichsen om pacemakerens historie, om hvordan den virker samt om fremtiden og nye opfindelser. Emnet blev fremlagt på en måde, så alle kunne forstå det og vi var alle blevet lidt klogere.

Mange tak til Søren Diederichsen for et godt og lærerigt foredrag og stor tak til de mange fremmødte, som bakkede op om arrangementet.

Temaaften/kokkeskole ved diætist Louise Rostgaard, klinisk diætist med speciale i livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme, oktober.

Dette efterår havde vi igen to kokkeskole-aftener, i Ishøj den 8. oktober med 17 deltagere og i Vallensbæk den 29. oktober med 15 deltagere. Dagens tema var hjertevenlig efterårsmad med masser af inspiration til lækre grøntsager med masser af fibre og sund fedt.

Louise Rostgaard tog udgangspunkt i Hjerteforeningens "Vejen til hjertesund livsstil" og gennemgik de 10 gode kostråd og gjorde opmærksom på "Nøglehulsmærket" som gør det nemmere at vælge sundere madvarer. Derpå blev diverse opskrifter fordelt og alle gik i gang med stor entusiasme og ihærdighed.

Grupperne fremstillede forskellige retter, som blev anrettet til en buffet, så alle kunne smage på herlighederne. Det gav anledning til en masse snak om den gode mad og hygge omkring bordet og Hjerteforeningen bød også på et glas vin til maden. Dejlig med den store interesse for kokkeskolen igen i år.

Hjerteforeningen, hvad den står for og hvor er vi på vej hen?

Atrieflimren, foredrag ved direktør Anne Kaltoft, Hjerteforeningen, den 13. november

Anne Kaltoft er adm. direktør i Hjerteforeningen, hjertelæge og tidligere ledende overlæge på HjerTEafdelingen på Aarhus Universitetshospital, Skejby. Anne indledte sit foredrag med at fortælle om Hjerteforeningen, lidt om foreningens tidligere historie og hvad den står for, foreningens nye strategi og ambitioner. Desuden fortalte Anne om flere, meget spændende forskningsprojekter som hjerteforeningen støtter økonomisk og et igangværende forskningsprojekt, som HF støtter lige nu, "DANHEART" det er om Hjertesvigt, hvor der over de næste 2 år skal rekrutteres 1500 patienter på alle 22 hospitaler i hele landet. Derpå valgte Anne at fortælle om forskellige hjertesygdomme, som Atrieflimren, der kan medføre apopleksi (blodprop i hjernen), om blodprop i hjertet, hjerteklapbetændelse og hjertesvigt samt behandling af disse sygdomme. Alle ret alvorlige hjertesygdomme, som vi blev noget klogere på.

Anne fortalte på en meget let tilgængelig og humoristisk måde, der gjorde de alvorlige emner let forståelige for et engageret og spørgelyst publikum.

Mange tak til Anne Kaltoft for et super godt, lærerigt og spændende foredrag og stor tak til de mange interesserede fremmødte. Det var en rigtig god aften.

Blodtryksmåling.

Lokalforeningens aktivitet vedrørende blodtryksmålinger har i år været uden Matas, idet samarbejdet mellem Matas og Hjerteforeningen er ophørt.

Men i forbindelse med kommunernes vaccinationer i november mod influenza, i samarbejde med Ældresagen, målte vi blodtryk på ca. 300 personer, dels på Kærbo og Kulturium, Ishøj, dels i Vallensbæk Kultur og Borgerhus og på Pilehavehus.

Ligeledes målte vi blodtryk på 80 - 90 personer på Festlig Fredag i Vallensbæk Kommune.

Motion

Motions floorball er kommet for at blive, idet motionen ikke kun kørte i foråret indtil sommeren men også hele andet halvåret. Der er stor interesse for denne form for motion og Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæk har derfor investeret i 10 nye stave til forhåbentlig stor glæde for de aktive spillere. Motions floorball fortsætter også i 2020.

Hjerteforeningen, Ældresagen, Vallensbæk kommune og Center for Holdspil og Sundhed på Københavns Universitet står bag denne form for motion. Deltagelsen er gratis for alle over 60 år, personer med type 2 diabetes samt alle med hjertekarsygdomme. Det er en sjov, sund og legende motion, som får pulsen op og sved på panden.

Gå-ture er også kommet i gang på de to hjertestier i Ishøj, idet vi mødes hver onsdag kl. 14 og går turen sammen, nogle vil gerne gå den lange tur omkring stranden, andre går den kortere tur. Foreningens store ønske er at aktivere folk, da bare det at gå, hjælper på konditionen.

Bestyrelsens arbejde

Bestyrelsen har i forbindelse med nævnte aktiviteter haft diverse bestyrelsesmøder med planlægning af aktiviteterne, indkøb til kokkeskoler og kontakt med foredragsholdere og diætister, desuden formandsmøder, regions- og repræsentantskabsmøder, Motions Tovholder møde og GivLiv-instruktion. Hele bestyrelsen har basisuddannelse i blodtryksmåling og skal hvert år gennemgå et genopfriskningsprogram i blodtryksmåling (e-learning program) for at få certifikat til dette.

Alle vore aktiviteter annonceres i Vestegnen, på foreningens hjemmeside, på FaceBook og ved direkte mails til Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæks medlemmer.

Sponsorer

Som tidligere år har **Skovgaard Vine** også i år doneret sponsorgaver i form af rigtig gode og lækre vine til vore foredragsholdere. Hjerteforeningen Ishøj/Vallensbæk er meget glad og taknemmelig for donationen og siger hermed tusind tak!

Ved indkøb af de 10 nye stave til Floorball holdet har **Copenhagen Floorball center** venligst doneret bolde, taske samt en ekstra stav, dejligt og stor tak for den fine donation.

Afslutning

Det har været et spændende, travlt og begivenhedsrigt år med mange, både nye og "gamle" aktiviteter og mange krævende møder og – arbejdsopgaver og jeg vil takke alle i bestyrelsen for deres dygtige arbejde og store engagement igennem året. Bestyrelsen kan kun være rigtig tilfreds med årets forløb.

Den 14. november 2019

Bestyrelsen ved Birgit Arnét, formand