



# HJERTEFORENINGEN

SÆBY

## Program 2017

Hjerteforeningen Sæby præsenterer i denne folder sit program for 2017.  
Ret til ændringer forbeholdes.

Se derfor også [www.saeby.hjerteforeningen.dk](http://www.saeby.hjerteforeningen.dk)  
samt [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk) under aktiviteter  
for eventuelle ændringer og supplementer.

Hjerteforeningen Sæby repræsenterer Hjerteforeningen  
i lokalområderne Sæby, Østervrå, Dybvad, Lyngså Hørby og Voerså  
og bidrager til landsdækkende arbejde med  
oplysning, forebyggelse og patientstøtte.

Ønskes indmeldelse, kan et af bestyrelsens medlemmer kontaktes,  
eller hjemmesiden [www.saeby.hjerteforeningen.dk](http://www.saeby.hjerteforeningen.dk)  
kan benyttes.



**Søndag den 1. januar kl. 13:30 – ca. 15,00**

Nytårsmarch på Hjertestien i Gybels Plantage  
Hjerteforeningen inviterer til årets første gåtur. Efter gåturen, der er på ca. 3-4 km, serveres kakao.

Start fra Skjolds Klubhus, Øster Alle/Kjeldgårdsvej, 9300 Sæby

Ingen tilmelding; bare mød op.

Pris: gratis

**Mandag den 9. januar kl. 16,00 – 17,15**

Hjertemotion (i samarbejde med Benefit Sæby)

16 mandage med hjerterigtig motion under kyndig ledelse af fysioterapeut. Har du hjertesygdom herunder også forhøjet blodtryk, er du velkommen (ingen motion 20.2. og 17.4.) Sluttes 8.5.

Som udgangspunkt er motionsholdet lagt an på rehabiliteringsforløb efter en hjerteoperation, men deltagere med andre hjertesygdomme, forhøjet blodtryk og kolesterol vil i høj grad kunne drage nytte af denne særligt tilrettelagte motion.

Kontaktperson: Merethe Gaardbo,

mail: merethegaardbo@gmail.com, tlf. 25271204.

Pris: ca. 480 kr. for hele kurset



**Tirsdag den 10. januar kl. 10,00**

Gåture på Hjertestien i Gybels Plantage med start fra den lille parkeringsplads på Kjeldgårdsvej.

Der gås hver tirsdag til og med den 30.5. Varighed ca. 1 time.

Ingen tilmelding; bare mød op.

Pris: gratis

**Torsdag den 19. januar kl. 19,00**

Foredrag ved Chris MacDonald "Sundhed i et bredt perspektiv"

Chris MacDonald præsenterer de seneste resultater og forskning indenfor sundhed – fra motivation, fysisk aktivitet, søvn og stress til kost – serveret med masser af humor.

I dag foregår alt i et hæsblæsende tempo, og livet leves i overhalingsbanen. Vi skal nå mere og mere i løbet af en enkelt dag, og kravene til vores engagement og ind-

sats på arbejdet og i fritiden bliver større og større. Det eneste, der ikke ændrer sig, er, at der stadig kun er 24 timer i døgnet.



Det er en verden, som bliver svær at stoppe og kun meget få mennesker formår at trække i håndbremsen og trække ud i nødsporet – bare en gang imellem. Derfor bliver det afgørende at installere en opdateret servicepakke og iklæde sig det rette sikkerhedsudstyr. Et sikkerhedsudstyr hvor balancer mellem søvn, motion, kost og stress er grundstenene, som i høj grad reguleres af mentale mekanismer.

Chris MacDonald kombinerer erfaringerne fra tv-projektet U-TURN og videnskabelig viden i dette medrivende foredrag, hvor han opdaterer det sikkerhedsudstyr, som vi alle har brug for med det formål at fungere bedst muligt i en verden, som for evigt er trådt ind i livets overhalingsbane.

Chris MacDonald vil motivere og inspirere, så alle går derfra med modet til at tage det første skridt mod et sundere og bedre liv. Det er ikke let eller overstået på 10 dage, men det er det hele værd!

Hjerteforeningen holder foredraget i samarbejde med FOF-Vendsyssel.

Pris: 100 kr. Pt. udsolgt, evt. venteliste. Kontakt FOF, tlf. 70255050



**Torsdag den 26. januar kl. 17,00 – 20,00**

Børnebørnenes madværksted ved kok Kristian Nørbjerg.

Kurset afvikles i skolekøkkenet på Sæbygårdskolen og fortsætter 2.3., 30.3., og 27.4. (i alt 4 gange).

Gode madoplevelser for børn i 4.-6. klasse og bedsteforældre. Børn mødes med andre børn og bedsteforældre og får en masse gode og sunde oplevelser sammen om mad såsom morgenmad, madpakker, eftermiddagssnacks og festmåltid. Børnene lærer sunde madvaner og at lave mad, der smager lækkert ud fra devisen: sammen skaber vi et sundere liv for alle. Hver gang sluttes der af med fællesspisning.

Arrangeres i samråd med Nordeafonden.

Pris: 100 kr. for 2 personer samlet for alle 4 gange

Tilmelding: beløb indbetales på konto 9012-1204439156

eller via mobilepay til 25271204. I øvrigt kan Kisser K. Olsen kontaktes på tlf. 40892535 eller mail: [kisserbertil@hotmail.com](mailto:kisserbertil@hotmail.com)



**Tirsdag den 28. februar kl. 19,00**

”Hjertestop og hjertesvigt”. Foredrag ved Hjerteforeningens formand, ledende overlæge på Kardiologisk Afdeling, Skejby Sygehus, Anne Kaltoft.

Hvad er et hjertestop egentlig? De fleste hjertestop kommer som følge af en blodprop i hjertet eller i kranspulsårerne, et såkaldt hjerteanfald. Eller det kan skyldes forstyrrelser i hjertets rytme - hjertekammerflimren.

Risikoen for at dø er høj, men øjeblikkelig førstehjælp kan øge chancerne for



at overleve betydeligt.

Omkring 61.000 danskere har diagnosen hjertesvigt, og hvert år får mere end 10.000 diagnosen. Hjertesvigt går ikke over. Jo mere du ved om sygdommen og symptomerne, jo større chance er der for at opdage lidelsen i tide og fortsætte med at leve det liv, du plejer. Ved kronisk hjertesvigt kan hjertet ikke pumpe blod nok rundt i kroppen.

Afvikles i Manegen i Sæby.

Tilmelding: ingen; bare mød op. Pris: gratis



Foto: Heidi Maxmiling

Efterfølgende er der generalforsamling for medlemmer.

Dagsorden kan ses på [www.saeby.hjerteforeningen.dk](http://www.saeby.hjerteforeningen.dk)

**Tirsdag den 25. april kl. 19,00**



**Motion – i bedre form på kortere tid.**

Foredrag ved Marina Aagaard, master i sundhed og træning, Syddansk Universitet, træner, tidligere landstræner i AER GYM, fysisk træner for topatleter i mange idrætter samt lektor i idræt.

Hun anvender sin viden og internationale erfaringer inden for elitetræning, mentaltræning og motivation til at inspirere både ledere og ledige, nørder og nysgerrige til optimering af sundhed, præstationsevne og motivation på job og i fritiden.

Marina Aagaard vil vise genveje til bedre form og bedst mulig tidsudnyttelse. Om at undgå skader og overbelastning, at nå motionsmålene og komme på toppen fysisk og mentalt. Hvordan man kan opnå større styrke, øge udholdenheden, bedre bevægeligheden og øge muskelmassen.

Arrangementet foregår i Manegen, Rådhuspladsen 3, Sæby i samarbejde med LOF [www.frederikshavn.lof.dk](http://www.frederikshavn.lof.dk).

Pris: 100 kr. Billetter købes via LOF, tlf. 59183350.



LOF FREDERIKSHAVN

**Søndag den 30. april ca. kl. 10-13**

Hjerteforeningen holder igen i 2017 landsindsamling.

I Danmark dør mere end hver 4. dansker af en hjerte-kar-sygdom. Landsindsamlingen vil bidrage til at skaffe økonomiske midler til foreningens oplysende virke og fortsatte udvikling i kampen mod hjerte-kar-sygdomme.

Kontakt Merethe Gaardbo på mail: [saeby@hjerteforeningen.dk](mailto:saeby@hjerteforeningen.dk)

eller på tlf. 25271204, hvis du har lyst til at være indsamler. Du kan også tilmelde dig på: [www.1udaf4](http://www.1udaf4).



**Onsdag den 10. maj kl. 18,30**

**Gå- og cykeltur på "Kløverstierne"**

Denne aften skal vi have pulsen op. Der bliver mulighed for at gå eller cykle på en af de 4 smukke "kløverstier", som kommunen har afmærket. Start ved broen over Sæby Å ved Klostergydens Fisk/ishuset på havnen. Ruterne er fra godt 2 km til godt 21 km.

Tilmelding: ingen; bare mød op. Pris: gratis.

**Søndag den 11. juni kl. 10,00**

**Kystvandring**

Start fra Sæby Søbad. Vi går ½ time mod nord, vender og går tilbage igen. Der udleveres vand ved start. På tilbagevejen er der et depot med frugt og hjertevenlig chokolade.

Turen er arrangeret i samarbejde med Dansk Naturfredningsforening.

Ingen tilmelding; bare mød op. Pris: gratis.

Evt. kontaktperson: Kisser Olsen:

saeby@hjertereforeningen.dk eller tlf. 40892535



**Lørdag den 17. juni kl. 11,00**

**Klovneløb** — arrangeret af De Danske Hospitalsklovne og er et socialt løb for alle - børn, voksne & bedsteforældre i samarbejde med Hjertereforeningens Børneklub.

Løbet starter på Sæby Torv, og ruten er på 2,5 km rundt i Sæby. Man kan gå, løbe eller blive kørt. De, som gerne vil løbe, kan tage ruten flere gange. Det handler ikke om at være hurtigst, men om at få en hyggelig og sjov dag og samtidig støtte et godt formål.

Man møder op på Sæby Torv fra kl. 10.30, hvor Hjertereforeningen og Børneklubben har en stand. Der uddeles hjerteballer, inden løbet starter kl. 11.00. Efter løbet er der vand og klovneboller til alle samt klovne-medaljer til børnene og udtrækning af gevinster på løbenumre.

Arrangementet slutter ca. kl. 14.

Pris: deltagergebyr på ca. 60 kr. pr. person, som går til de danske hospitalsklovne. I Sæby er Hjertereforeningens Børneklub Region Nord lokal arrangør.



**Tirsdag den 15. august 2017 kl. 10,00**

**Gåtur på Hjertestien i Gybels Plantage med start fra den lille parkeringsplads på Kjeldgårdsvej.**

Der gås hver tirsdag til og med 12.12. Varighed ca. 1 time.

Ingen tilmelding; bare mød op. Pris: gratis



**Tirsdag den 15. august 2017 kl. 19,00**



### **Beachwalk**

**Start ved Sæby Søbad.**

Afvikles i samarbejde med Sæby Gymnastikforening. Det er blevet en fast tradition, at de to foreninger afholder dette arrangement, hvor man kan få en frisk travetur langs stranden, og man kan gå med eller uden stave. Stave kan evt. lånes, og der vil om nødvendigt være en kort instruktion i brugen heraf. Motion øger sundheden, så det er en rigtig god idé at udøve en eller anden form for sport, hvor selv en frisk travetur kommer ind under denne kategori. Det er vigtigt at få pulsen op, hvilket indebærer, at hjertets muskel bliver trænet, og det pumper blodet hurtigere rundt i kroppen, hvorved der kommer næring rundt til kroppens muskler. Når musklerne bruges og bliver varme, øges forbrændingen, som giver bonus i form af øget livskvalitet, og når forbrændingen går op, går vægten som regel ned.

En sund sjæl i et sundt legeme er jo lige, hvad de fleste mennesker ønsker sig, og det kommer, når kroppens muskler – incl. hjertet – bliver brugt.

Pris: gratis at deltage, og efter turen byder arrangørerne på vand og frugt.

**Mandag den 21. august 2017 kl. 16,00 – 17,15**

**Hjertemotion (i samarbejde med Benefit Sæby)**

16 mandage med hjertemotion under kyndig ledelse af fysioterapeut. Har du hjertesygdom herunder også forhøjet blodtryk er du velkommen (ingen hjertemotion 16.10.) Sluttes 11.12.



Kontakt: Merethe Gaardbo: [merethegaardbo@gmail.com](mailto:merethegaardbo@gmail.com), tlf. 25271204.

Pris: ca. 480 kr. for hele kurset. (Se også under den 9.1)

**Torsdag den 7. september kl. 15.00—17.00**

### **Få målt dit blodtryk**

Det er vigtigt at være opmærksom på sit blodtryk. Mange mennesker går rundt uden at kende det, og et konstant forhøjet blodtryk kan pludselig vise sig at være fatalt for helbredet. Ligeledes er det vigtigt at være opmærksom på sit kolesteroltal. Forhøjet blodtryk øger risikoen for åreforsnævring, og dermed øges risikoen for blodprop i hjertet og hjernen. På længere sigt betyder for højt blodtryk også, at man har øget risiko for at få hjerneblødning samt hjerte- og nyresvigt.

Det vil Hjerteforeningen gerne sætte fokus på. I den anledning har Hjerteforeningen Sæby indgået et samarbejde med Matas i Sæby og Sæby Apotek. Disse 2 steder vil repræsentanter for Hjerteforeningen Sæby være til stede en eftermiddag først i september, hvor det er muligt ganske gratis at få målt



sit blodtryk samt få gode råd med på vejen. Målingen kan være en indikator for, om blodtrykket måske er for højt og derfor kræver nærmere behandling hos lægen.

Tidspunkt vil kunne ses på [www.saeby.hjerteforeningen.dk](http://www.saeby.hjerteforeningen.dk) fra midt i august.

**Torsdag den 12. oktober kl. 19,00**



Foredrag ved læge og TV-vært

**Peter Qvortrup Geisling**

Titel: "Giv dit liv et serviceeftersyn"

"Publikum skal først og fremmest have en rigtig sjov aften, når jeg er på besøg. Humor skal jo være så sundt, så jeg har en

masse sjove og tankevækkende historier med fra "Lægens bord", "Ha' det Godt", "Diagnose Søges" og de andre TV-programmer, jeg har lavet igennem årene, når jeg kigger forbi".

I modsætning til Peters TV-programmer bliver livet ikke genudsendt, så TV-lægen vil inspirere publikum til at give livet et serviceeftersyn. Det er aldrig for sent at udleve sine drømme. Peter Qvortrup Geisling holder foredrag om finurlige historier fra TV-konsultationen. Efter foredraget, som varer godt en time, vil der være mulighed for at stille spørgsmål til Peter Geisling.

Sted: Kulturhuset Manegen, Rådhuspladsen 3, 9300 Sæby

Arrangementet afvikles i samarbejde med FOF Vendsyssel. Pris: 100 kr.

Billetter købes på tlf. 70255050

eller <http://www.fof.dk/vendsyssel>



**Bestyrelsen for Hjerteforeningen Sæby består af:**

**Merethe Gaardbo (formand)**

**Kirsten Sørensen**

**Ann Larsen**

**Elin Hyttel**

**Per Rye**

**Bo Baake**

**Finn Brunø**








Hjerteforeningen Sæby har indgået en sponsoraftale med A/S Sæby FiskeIndustri om økonomisk støtte de næste 3 år.





# HJERTEFORENINGEN

## SÆBY

-  Hjerteforeningen Sæby udgør en del af Hjerteforeningen. Som medlem har man mulighed for at deltage i arrangementer i Hjerteforeningen over hele landet.
-  Hjerteforeningen er Danmarks næststørste sygdomsbekæmpende organisation med 136.800 medlemmer. Foreningen arbejder med forskning i hjerte-kar-sygdomme, forebyggelse af hjertesygdomme og patientstøtte.
-  Hjerteforeningen er en privat organisation, der arbejder for indsamlede midler. Hvert år ydes omkring 25 mio. kr. i økonomisk støtte til en stor del af den danske forskning på hjerte-kar-området.
-  Hjerteforeningen varetager hjerte-kar-patienters interesser over for beslutningstagere og sundhedsvæsen gennem en aktiv politisk indsats både internationalt og nationalt.
-  Hjerteforeningen fremmer sundhed gennem forebyggelse, patientstøtte og forskning i hjerte-kar-sygdomme.
-  Hjerteforeningen vil forbedre alle danskernes sundhed - især dem, der har det værst og har vanskeligst ved at ændre livsstil i en sundere retning.
-  Hjerteforeningen hjælper med rådgivning på tlf: 70250000

