

## Bestyrelse

### Formand:

Lissie Rosenager  
Mobil 2885 5770  
[rosenager123@gmail.com](mailto:rosenager123@gmail.com)

### Kasserer:

Henny Bøgh  
Mobil 2099 5435  
[hboegh@post2.tele.dk](mailto:hboegh@post2.tele.dk)

### Bestyrelsesmedlemmer:

Ulla Christophersen  
Mobil 2659 9281  
[ullachristoph@gmail.com](mailto:ullachristoph@gmail.com)

### Suppleant:

Keld Rosenager

## Hjerteforeningen Frederikssund

er en afdeling af Hjerteforeningen og har til opgave at forestå foreningens arbejde i lokalområdet.

Hjerteforeningen Frederikssund er oprettet i juni 2005 og har over 1700 medlemmer i lokalområdet, som omfatter:

- Frederikssund
- Jægerspris
- Slangerup
- Skibby

**[www.frederikssund.hjerteforeningen.dk](http://www.frederikssund.hjerteforeningen.dk)**

Hjertepatienter og pårørende, der har brug for råd og vejledning kan kontakte formand Lissie Rosenager, eller Hjerteforeningen København

**Tlf.: 7025 0000, hverdage kl. 9.00 - 16.00 eller**  
**[www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)**

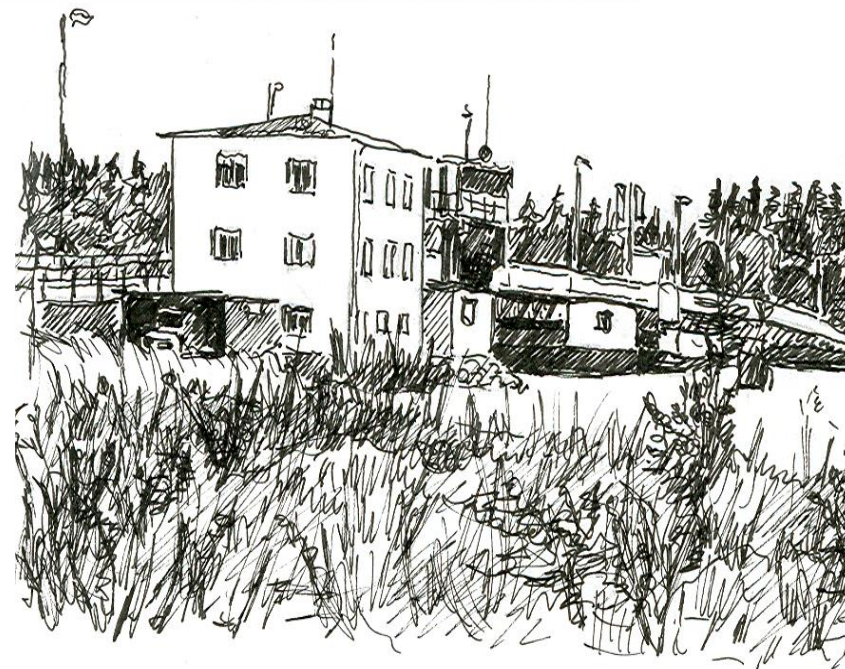
### Næstformand

Helle Neergaard  
Mobil 4183 5604  
[heneergaard@gmail.com](mailto:heneergaard@gmail.com)

### Sekretær:

Anne-Lise Elmer Christensen  
Mobil 6179 5605  
[07anne.lise@gmail.com](mailto:07anne.lise@gmail.com)

Margit Ryberg  
Mobil 2043 1472  
[fd70@kff.kk.dk](mailto:fd70@kff.kk.dk)



**Stregtegning: Hanne Hansen 2006**  
**Kronprins Frederiks Bro**

**2. halvår 2019**  
**1. halvår 2020**

## Arrangementer/aktiviteter

### Blodtryksmåling

Det er ikke altid, at et forhøjet blodtryk giver symptomer, men det vil gennem længere tid belaste hjertet. Derfor kan du få målt dit blodtryk

på: **Apoteket, Sillebroen, Frederikssund**

Den 11.9.2019 kl. 15.00-17.30, den 13.11.2019 kl. 10.00-13.00.

Den 19.2.2020 kl. 10.00-13.00, den 20.5.2020 kl. 15.00-17.30.

### Livreddende førstehjælp – afholdes den 16. oktober 2019

Frivillighedsstedet

Østergade 3, Frederikssund

Tidspunkt og tilmelding annonceres senere.

### Hjertemotion

Næste hold starter januar 2020. Her tilbyder vi igen et 1 1/2 timers kursus onsdage, fordelt på 16 gange om foråret og 16 gange om efteråret, fra kl. 16-17.30.

Pris 800 kr. fordelt på 2 rater á kr. 400,-.

Foregår på Frederikssund Sygehus i Fysioterapien.

Annonceres efteråret 2019.

### Vandreture i Frederikssund og omegn. Vi fortsætter vore vandreture ud i naturen. Alle er velkomne.

**Mødested:** Hver torsdag kl. 10.15, i forhallen ved hovedindgangen til Sillebroen Shopping.

Jytte Rasmussen tlf.: 2694 6578

### Hjertestien i Jægerspris Slotshegn

Hjertestien (5 km) begynder ved Rejsestalden på Hovedgaden 29A i Jægerspris. Stien er markeret med røde hjerter malet direkte på træerne.

### Hjertestien i Ådalen i Frederikssund

Hjertestien (4,5 km) begynder ved parkeringspladsen lige efter Ågade nr. 16 og går gennem det fredede naturområde i Ådalen, Grønlien grusgrav og Grønlien skov. Stien er markeret med Hjerteforeningens hjertestiskilte.

### Hjertestien i Lystrup skov

Hjertestien (4,5 km) begynder ved det store lindetræ ved Skovfogedvej (parkeringspladsen ved skovlegepladsen) og er markeret med orange mærker på træerne.

### Hjertestien i Skibby

Hjertestien (3,3 km) går gennem Nordmandsskoven og Normandsmosen. Stien er markeret med Hjerteforeningens hjertestiskilte.

## Hjertecafé

Sidste onsdag fra **kl. 14.00-16.30** i oktober og november 2019, samt januar og februar 2020. i **Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund.**

Cafeen er et forum, hvor man mødes og udveksler erfaringer. Der er repræsentanter fra Hjerteforeningen Frederikssund til stede, som kan give råd og vejledning. Vi serverer frisk frugt, kaffe og the

## Hjertecafeer 2. halvår 2019

### Hjertecafé onsdag den 30. oktober 2019

Fra kl. 14.-14.15 en kort introduktion til linedans med fokus på motion.

Ved en instruktør fra Linedanserforeningen.

### Pacemaker og hjerterytmeforstyrrelser

v/læge Zöga Diederichsen

### Hjertecafé onsdag den 27. november 2019

**Denne café foregår i Frederikssund Præstegård, Kirkegade 7**

### Koncertforedrag "Lykkestrejfer"

v/Michael Vesterskov

Derefter julehygge og bankospil



## Hjertecafeer 1. halvår 2020

### Hjertecafé onsdag den 29. januar 2020

### Foredrag om hjertetransplantation og livsglæde

v/Albert og Pia Pedersen

### Hjertecafé onsdag den 26. februar 2020

### Kvinder og hjertesygdomme

v/læge Daria Frestad

### Generalforsamling tirsdag den 10. marts 2020

**Kl. 19 i Frivillighedsstedet**

**Alle vore arrangementer og aktiviteter annonceres i lokalpressen og på vores hjemmeside: [frederikssund.hjerteforeningen.dk](http://frederikssund.hjerteforeningen.dk)**

**Livsstilskursus på Storedam afholdes i uge 35, 2020!**