

Bestyrelse

Formand:

Lissie Rosenager
Mobil 2885 5770
rosenager123@gmail.com

Kasserer:

Henny Bøgh
Mobil 2099 5435
hboegh@post2.tele.dk

Bestyrelsesmedlemmer:

Ulla Christophersen
Mobil 2659 9281
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

lokal.hjerteforeningen.dk/frederikssund

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

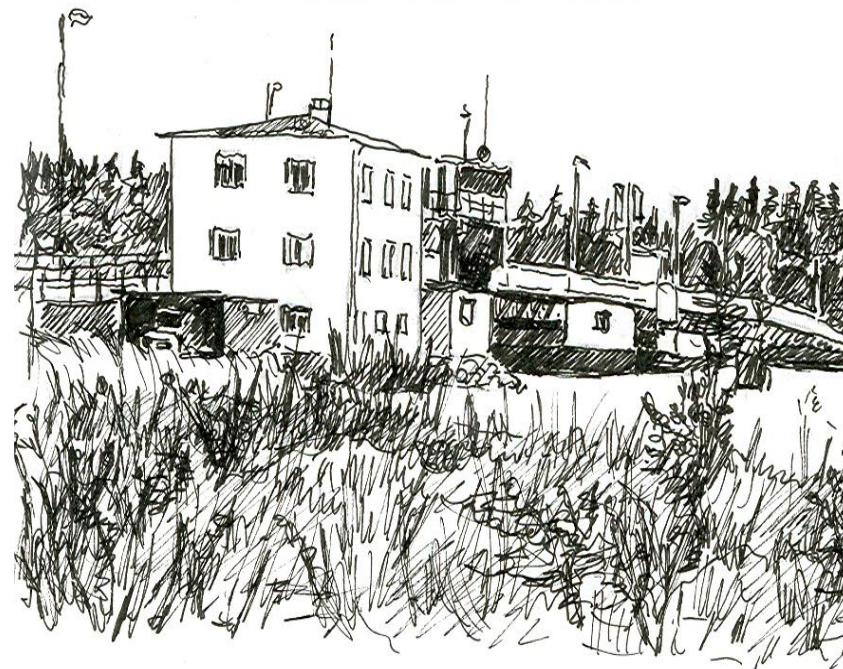
Næstformand

Helle Neergaard
Mobil 4183 5604
heneergaard@gmail.com

Sekretær:

Anne-Lise Elmer Christensen
Mobil 6179 5605
07anne.lise@gmail.com

Margit Ryberg
Mobil 2043 1472
fd70@kff.kk.dk



Stregtegning: Hanne Hansen 2006
Kronprins Frederiks Bro

2. halvår 2020
1. halvår 2021

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**

Tidspunkter vil blive annonceret, da det midlertidigt er aflyst grundet Corona.

Livreddende førstehjælp – afholdes den 21. september 2020

Frivillighuset

Lundevej 7, Frederikssund

Tidspunkt og tilmelding annonceres senere.

Hjertemotion

Grundet Corona, er hjertemotion aflyst resten af 2020.

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.

Jørgen Bühler, tlf.: 42522201.

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 i oktober og november 2020 fra **kl. 14.00-16.30**, samt januar og februar 2021, 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 2020

Hjertecafé onsdag den 28. oktober 2020

Nyeste udvikling i stamcelleforskning

v/Professor, overlæge Jens Kastrup, Rigshospitalet

Hjertecafé onsdag den 25. november 2020

Søvnens betydning for et godt liv

v/Professor, overlæge, dr.med. Poul Jennum, Rigshospitalet



Hjertecafeer 1. halvår 2021

Hjertecafé onsdag den 27. januar 2021

Forebyggelse af forhøjet blodtryk og kolesterol

v/Overlæge Mogens Tangø, Rigshospitalet

Hjertecafé onsdag den 24. februar 2021

Pas godt på dine tænder, når du er hjertepatient, mundsundhed har større betydning end du tror.

v/Professor, dr.odont., Palle Holmstrup, Tandlægehøjskolen

Foredrag og generalforsamling onsdag den 10. marts 2021

Kl. 19 i Elværket.

Annonceres senere.

Alle vore arrangementer og aktiviteter annonceres i lokalpressen og på vores hjemmeside: lokal.hjerteforeningen.dk/frederikssund

Livsstilskursus på Storedam afholdes i uge 35, 2021!