

## Bestyrelse

### Formand:

Lissie Rosenager  
Mobil 2885 5770  
rosenager123@gmail.com  
[lokal.hjerteforeningen.dk/frederikssund](http://lokal.hjerteforeningen.dk/frederikssund)

### Næstformand

Helle Neergaard

### Kasserer:

Hanne Nielsen

### Sekretær:

Anne-Lise Elmer Christensen

### Bestyrelsesmedlemmer:

Henny Bøgh  
Ulla Christophersen  
Margit Ryberg

### Suppleanter:

Keld Rosenager  
Kjeld Rasmussen

## 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

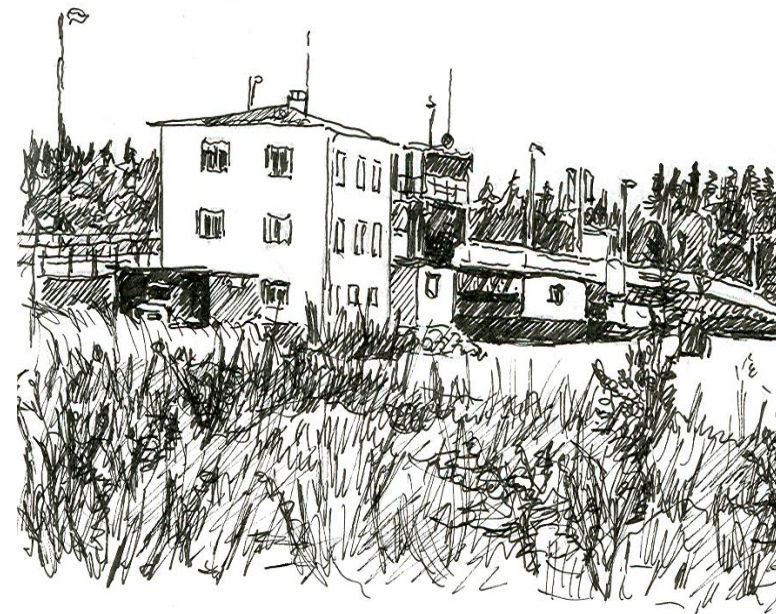
Har Hjerteforeningen din mailadresse, modtager du nyheder om de lokale aktiviteter, som også står på hjemmesiden.

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)**



# HJERTE FORENINGEN FREDERIKSSUND



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

**2. halvår 2023  
1. halvår 2024**

## Arrangementer/aktiviteter

**Livreddende førstehjælp – afholdes den 9. november 2023 kl. 19 og 5. april 2024 kl. 14.**

Frivillighuset

Lundevej 7, Frederikssund

Annonceres senere, men tilmelding kan ske på mail: [07anne.lise@gmail.com](mailto:07anne.lise@gmail.com)

### Hjertemotion

Afvikles nu. Holdet er fuldt booket.

Kontaktperson: Hanne Nielsen, mail: [fam.juel@mail.tele.dk](mailto:fam.juel@mail.tele.dk)

### Vandreture i Frederikssund og omegn.

**Vi fortsætter vore korte og lange vandreture ud i naturen.**

**Alle er velkomne.**

**Mødested:** Hver torsdag kl. 10.15 i forhallen ved hovedindgangen til Sillebroen Shopping, hvor der vandres en lang tur.

Kontaktperson: Jørgen Bühler, tlf.: 4252 2201

**Mødested:** Hver torsdag kl. 11.00 på Torvet i Frederikssund, hvor der max. vandres 1 time i langsomt tempo.

Kontaktperson: Lissie Rosenager, mail: [rosenager123@gmail.com](mailto:rosenager123@gmail.com)

### Hjertestien i Jægerspris Slotshegn

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

### Hjertestien i Skibby

Hjertestien (3,3 km) begynder ved P-plads ved Hanghøjvej eller Damgårdsvej. Turen går gennem Nordmandsskoven og Normandsmosen. Stien er markeret med Hjerteforeningens hjertestiskilte.

## Hjertecafé

Sidste onsdag i oktober og november 2023 fra **kl. 14.00-16.30**, samt januar og februar 2024, 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 2023

**Hjertecafé onsdag den 25. oktober 2023**

**Risikofaktorer ved åreforkalkning som forhøjet kolesterol og forhøjet blodtryk, forebyggelse og behandling**

v/Overlæge Anette Sjøel, Hjerteafdelingen Hvidovre Hospital

**Hjertecafé onsdag den 29. november 2023**

**Stress og angst ved hjerte-kar-sygdom, hvordan det også påvirker nære relationer. Strategier til håndtering.**

v/Klinisk psykolog Trine Veile, Hjerteafdelingen Vejle Sygehus



### Hjertecafeer 1. halvår 2024

**Hjertecafé onsdag den 31. januar 2024**

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

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

**Hjertecafé onsdag den 28. februar 2024**

**Atrieflimmer, hjerteinsufficiens**

v/Overlæge Ilan Raymond, Amager/Hvidovre Hospitaler

**Generalforsamling den 6. marts 2024**

**Kl. 19 i Elværket.**

Annonceres senere.

**Alle vore arrangementer og aktiviteter annonceres i lokalpressen og på vores hjemmeside:**

**lokal.hjerteforeningen.dk/frederikssund**