



Den nye bestyrelse i Hjerteforeningen i Holstebro har fået fordelt bestyrelsesposterne (se længere nede) og vi glæder os alle til at komme i gang med arbejdet.

Hjertemotion Holstebro

Kom i gang med hjertemotion eller forsæt efter den kommunale genoptræning er slut.

Vi har et samarbejde med

Fitness1 Struervej 141 i Holstebro
om hjertemotion

Mandage kl. 09.15 - 10.30

Onsdage kl. 09.00 - 10.15.

Er du medlem af Hjerteforeningen koster det kr. 35,00 pr. gang at deltage – du bestemmer selv, hvor ofte du deltager.

Motionen er tilrettelagt for "tidligere" hjertepatienter. Vi arbejder med at få pulsen op og derved styrke hjertefunktionen, samt med balance og styrkeøvelser.

Tilbud & aktiviteter før sommerferien

22-05-18 Officiel åbning af ny hjertestri i Holstebro

07-06-18 Rådgivningen i Holstebro v/sygeplejerske

07-06-18 At rejse med Hjertesygdom v/sygeplejerske

10-06-18 Kystvandring v/Græm Strand

Mere info om de enkelte arrangementer på side 2 & 3

I ønskes alle en dejlig sommer



Bestyrelsen

Formand: Anita Zacho, Holstebro tlf. 42152127

Næstformand: Line Thusholt Jakobsen, Holstebro tlf. 29804747

Kasserer: Viktor Nielsen, Holstebro tlf. 40162677

Øvrige bestyrelsesmedlemmer:

Tyge Jørgensen, Nr. Felding Holstebro tlf. 20195089

Arne H Rindom, Holstebro tlf. 21724402

Karina Christiansen, Vinderup tlf. 61272273

Suppleant:

Lone Degn Olesen, Holstebro tlf. 22624148

22-05-18 Officiel åbning af ny hjerteststi i Holstebro

Tidspunkt: Tirsdag den 22. maj 2018 kl. 18.30 til cirka kl. 20.30
Hvor: P-pladsen v/Holstebro Golfklub Frøjkvej 83 7500 Holstebro
Hvem: Alle er velkommen
Pris: Gratis – ingen tilmelding



Hjertestien er etableret i samarbejde med John Gråkjær, Eiler Thomsen, Holstebro Kommune, Sanne og John Agerbo og Holstebro Golfklub.

Den nye Hjerteststi starter og slutter ved P-pladsen Holstebro Golfklub, Frøjkvej 83, 7500 Holstebro. Den officielle indvielse den 22. maj 2018 vil foregå på samme p-plads.

Borgmester H.C. Østerby vil være tilstede og klippe snoren ved åbningen af hjertestien.

Efter den officielle åbning vil der være lidt sunde forfriskninger og mulighed for en gåtur på hjertestien.

Alle er hjertelig velkommen til åbningen af den nye Hjerteststi.

Hjerteforeningen anbefaler mindst 30 minutters bevægelse hver dag, og en hjerteststi er en god mulighed for at få motion ved en gåtur i et dejligt naturområde og på en markeret sti med Hjerteforeningens logo. Ruten i Storådalens er ca. 8,7 km lang, men kan afkortes til 3,4 eller 5,6 km.

Ruten går forbi Vald. Birn, en af Nordeuropas største støberikoncerner. Derefter over Frøjk Bæk og bagom boligområde med udsigt over Storådalens. Der vandres langs Storåen ca. 2 km, hvor man har en fantastisk udsigt fra begge sider af åen. På sidste del af ruten kommer man på golfbanen og får en fin udsigt over en del af golfbanen og Storåen. En smuk gåtur i en vekslende natur.

Se mere om hjertestien her:

<https://hjerteforeningen.dk/hjertestier/rute/storaadalens-hjerteststi-holstebro/>

07-06-18 Rådgivningen i Holstebro v/sygeplejerske

Tidspunkt: Torsdag den 7. juni 2018 kl. 12.00 - kl. 16.00
Hvor: Sundhedshuset, Stationsvej 33 A, 2. sal, 7500 Holstebro
Hvem: Alle er velkommen
Pris: Gratis – tidsbestilling nødvendig



Tidsbestilling hos Rådgivning Århus, som kan kontaktes på tlf. 70250000

eller <http://raadgivning.hjerteforeningen.dk/begivenhed/raadgivning-holstebro/?d=1528372800>

Individuel rådgivning ved en hjertesygplejerske. Den første torsdag i måneden. Få rådgivning om livet med hjerte-kar-sygdom, angst, medicin, kost og motion.



07-06-18 At rejse med Hjertesygdom v/sygeplejerske

Tidspunkt: Torsdag den 7. juni 2018 kl. 14:00 – kl. 15:30
Hvor: VIA. Gl. Struervej 1, 7500 Holstebro – lokale A 159
Hvem: Personer med hjerte-kar-sygdom og pårørende
Pris: Gratis – tilmelding nødvendig

Tilmeld og læs mere på:

<http://raadgivning.hjerteforeningen.dk/begivenhed/at-rejse-med-hjertesygdom-holstebro/?d=1528380000> eller ring 70250000.

Hvad behøver du at vide som hjerte-kar-patient for at være sikker på at få den bedste rejseoplevelse.

Mål: At deltagerne opnår viden om de forskellige forsikringsdækninger og forhåndsgodkendelse samt oplever øget tryk ved at rejse.

10-06-18 Kystvandring v/Græm Strand

Tidspunkt: Søndag den 10. juni 2018 kl. 13.00 – kl. 16.00
Hvor: Mødested P- pladsen ved Græm Strand. Kørevejledning: Ad Klitvejen, drej ved Husby Kirke mod Græm Strand 4
Hvem: Alle er velkommen
Pris: Gratis – ingen tilmelding

Se mere om kystvandringen ved Græm Strand: <http://tur.dn.dk/ture/36514>

