

Flere hjertestartere
til Danmark!



HJERTE
FORENINGEN
KØBENHAVN S

NYHEDSBREV

September 2020

Indledning

Kære medlem

Det er nogen tid siden, I har hørt fra jeres lokale Hjertereforening, og årsagen er selvfølgelig, at der ikke har været så meget nyt at berette om med hensyn til vores aktiviteter. Meget har været lukket ned i en periode og er nu gradvis ved at åbne. Og det gøres - forståeligt nok - langsomt og forsigtigt for at passe på udsatte og ældre personer. Heldigvis kom der hurtig gang i vores gå-ture søndage og onsdage, som nu kører som normalt (se afsnit om faste aktiviteter).

Desværre er der fortsat ikke åbnet op for indendørs træning, café-møder m.v.

For at minimere smitte er der restriktioner for hvor mange personer, der må opholde sig i et lokale ad gangen. Dette medfører, at vi ikke kan planlægge café-møder med foredrag her i efteråret 2020, da det forlyder, at der kun må være 10 i det lokale, vi ellers har benyttet.

Kommunen har netop skrevet til os (25.08.2020), at der arbejdes hårdt på at få hygiejneregler og kontrakter på plads.

Vi håber fortsat på at kunne få indendørs hjertemotivon i gang igen. Bestyrelsen håber meget på at kunne komme med en mulig løsning. Men det bliver tidligst i løbet af september måned.

Under alle omstændigheder vil vi opmuntre til, at I fortsat passer godt på jer selv og hinanden.

Invitation fra Hjertereforeningen Frederiksberg

Vi er så heldige, at vi har fået lov til at deltage i aktiviteter arrangeret af Frederiksberg Hjertereforening. Det siger vi tusind tak for.

Først er der invitation til byvandringen ”Da Danmark blev taget på sengen”

En spændende byvandring 'on locations' med historien om de tyske troppers landgang på Langelinie, herefter til det danske militære hovedkvarter Kastellet og videre til Amalienborg. Guide Tim Ole Simonsen. Alle er velkomne, og arrangementet koster ikke noget - tilmelding er nødvendig via kalenderen, du finder her:

<https://lokal.hjertereforeningen.dk/frederiksberg>

Praktiske oplysninger

Mødested:

BW's Roklub, Langelinie, Lystbådehavnen 9

Dato

Onsdag den 16. september 2020 kl. 16:30 - 18:30.

Dernæst foredrag på Frederiksberg Mekaniske og kunstige hjerter - fremtiden og nu



Mød professor Finn Gustafsson - Hjerter- medicinsk klinik, Rigshospitalet, og Hjertereforeningens direktør Anne Kaltoft.

Hør om implantation af kunstigt hjerte og Hjertereforeningens arbejde herunder støtte til nyeste forskning.

Tilmelding nødvendig via

<https://lokal.hjertereforeningen.dk/frederiksberg>

Praktiske oplysninger

Sted Auditoriet, Frederiksberg Hospital

Dato

Mandag den 19. oktober 2020 kl. 16:00 - 18:00.

Træning via nettet

Der er fortsat mulighed for at træne online i sit eget hjem via Hjerteforeningen.

Nedenstående er link til træning i 3 niveauer (A, B og C) "Tænd og træn dit hjerte". Er du i tvivl om, hvilket niveau du er på, så start med det mest blide (A).

<https://hjerteforeningen.dk/corona/hjerteforeningens-traeningsprogrammer/>

"Et andet on-line tilbud kaldes "Hjertetræning"



Som supplement til træningen har Hjerteforeningen på web-sitet også samlet de bedste råd om træning og kost fra Hjerteforeningens egne eksperter.

<https://.dk/hjertetraening/velkommen-til-hjerteforeningen-hjertetraening/>

Og endelig Hjertemotion live

Det foregår ikke længere live - men man kan (gen)se de træningsvideoer, der har været udsendt.

<https://hjertemotion.dk/hjertemotion-live/>

Corona-virus

Hvis du har symptomer på Corona-virus (COVID-19), anbefaler Hjerteforeningen, at du holder dig i ro og først dyrker motion, når symptomerne er helt forsvundet.

Du kan altid kontakte Hjertelinjen på 70 25 00 00, hvis du har spørgsmål omkring motion og hjertesygdom.

Vi bærer alle et ansvar for at begrænse smitten med Corona-virus mest muligt, så på forhånd tak for hjælpen.

Faste aktiviteter

Gåture på Amager Fælled

Gåture på Amager Fælled hver søndag kl. 10:00 til og med 13. december 2020. Dog tages der forbehold for gåture på helligdage. Alle er velkomne - der er ingen tilmelding - bare mød op.

Sommergåture hver onsdag kl. 19:00 med start onsdag den 10. juni 2020 til og med onsdag den 30. september 2020. På aftenturene benyttes ofte alternative ruter.

Startsted

DR Byens metrostation, og vi slutter samme sted. Ruten er Hjertestien på Amager Fælled. (Ruten er i alt på mellem 4,4 og 5,8 km - varighed ca. 1,5 time).

Kalender og Facebook

Vores aktiviteter indsættes løbende i vores kalender, og ligeledes omtales de på vores Facebook-side.

Man kan holde sig orienteret her

Kalender <http://kbhs.hjerteforeningen.dk/>



Facebook: <https://www.facebook.com/hjerte2300s/>

Med de venligste hilsener og på vegne af
Hjerteforeningen i København S

Margit Grome

Mail: margitgrome@gmail.com