



NYHEDSBREV

November 2020

Julekalenderen 2020

Igen i år sælger Hjertereforeningen julekalendere.

Vi samler ind, så vi kan give hjertebørn mindeværdige oplevelser.



I år prøver vi noget nyt. I dette års julekalender er der 'dobbeltpremier' på højkant. Det betyder, at hvis man vinder, så vinder man både en præmie til et barn og en præmie til en voksen.

På den måde sikrer vi os, at det er sjovt for hele familien at skrabe sig igennem julekalenderen. Kalenderen koster 50 kr.

Den kan bestilles her:

<https://stoetos.dk/vare/hjertereforeningens-julekalender-2020/>

Hjertereforeningen inviterer til webinarret:

"Kost og motion, når du lever med atrieflimren"

Tidspunkt: Den 2. december kl. 10.00

Webinaret varer ca. 1,5 time

Det er gratis at deltage

Undervisere er: fysioterapeut Dorthe Hornsgaard og diætist Lotte Juul Madsen.

Dette webinar er for dig som gerne vil leve et sundt og aktivt liv med atrieflimren.

Vi tager udgangspunkt i den nyeste viden om kost og motion, når du lever med atrieflimren.

Fysioterapeuten gennemgår anbefalinger for fysisk aktivitet ved atrieflimren, barrierer og fordele ved et aktivt liv med atrieflimren samt overvejelser om motion, når du får betablokker og blodfortyndende behandling.

Diætisten rådgiver om sammensætning af hjertekost, om væggtab samt afliver madmyter.

Pårørende er også meget velkomne til at deltage i webinarret.

Hvad er et webinar?

Et webinar er en online undervisning, hvor du møder underviseren på din egen computerskærm hjemme i stuen.

Computeren er populært sagt dit kursuslokale.

Du kan se og høre underviseren, se plancher og slides på din skærm, og du kan løbende stille skriftlige spørgsmål til underviseren.

Det kræver ingen særlige IT-kundskaber at deltage, du skal blot have adgang til en computer eller tablet med internetgang og lyd.

Tilmelding: Klik på link i den mail, hvor dette nyhedsbrev blev udsendt.

Eller dette link:

<https://www.trippus.se/web/Presentation/web.aspx?In=dk&evid=8xSALtbydqU5bKHT/ce6wQ==&ecid=SVn7bVO+VIM/U+6uhkVJsQ==&view=category&template=Desktop>

Hjertemotion (fysisk fremmøde)

Vi har desværre opgivet at få hjertemotions-holdet i gang i indeværende år.

Vi håber på at det kan lade sig gøre i det nye år.

Hjertemotion online

Der er nu kommet 5 nye træningsprogrammer.



Har du ikke mulighed for at deltage i Hjerteforeningens Hjertemotion i lokalforeningen, kan du i stedet nyde fem forskellige Hjertemotion-træningsprogrammer hjemme i stuen.

Træningerne varer ca. 30-40 minutter, og du guides sikkert igennem øvelserne, af vores Hjertemotionsinstruktør, Dagmar Lybæk Sieg.

Link:

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

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.

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.

Fodbold for hjertet

Tidspunkter: Mandage klokken 11 - 12, med besøg i Tutten bagefter (hvis man har lyst).



Mødested:

Sundby Boldklub, Raffinaderivej 3, 2300 Kbh. S.

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