



Foto: gary-bendig- -unsplash



Kom gerne til hjertemotion. Foto. Hjertereforeningen



NYHEDSBREV

April 2021

Kære medlem

Aller først håber vi, at du må få en rigtig dejlig påske.



Januar og februar var nogle lange og kedelige måneder, men nu er foråret i gang, og vi håber, at det bliver dejligt solrigt og mildt. Det trænger vi til i disse Corona-tider.

Ligeledes er Corona-vaccinationerne nu i fuld gang, og vi håber, du snart får tilbuddet, hvis du ikke allerede er vaccineret.

Heldigvis er det nu muligt at dyrke motion udendørs, og det er vi - i jeres lokale hjertereforening - straks gået i gang med at arrangere.

Derfor er der mulighed for at deltage i:

- ♥ Gåture på Amager Fælled
- ♥ Fodbold for hjertet

Du er så hjertelig velkommen. Læs mere under faste aktiviteter.

Vi starter igen et hjertemotionshold

Hjertemotion har i rigtig lang tid været lukket ned. Vi starter nu igen, da vi har booket lokaler i Prismen i Holmbladsgade. Hvis vi fortsat ikke må være indendørs, er det så heldigt, at vi har fået lov til at træne på banerne ved Sundby Boldklub på Kløvermarken. Vi kan nå 6 gange hjertemotion inden sommerferien, og der er ledige pladser. Træning varetages af erfarende fysioterapeut (Mikkel). **Start den 9. april 2021.**

Hvis du gerne vil dyrke motion i trygge rammer, så er du også her så hjerteligt velkommen.

Prisen er 225 kr. for 6 gange. Det er muligt at få en prøvetime.

Yderligere oplysninger via mail

margitgrome@gmail.com eller via telefon 40 41 94 76.

Hjertereforeningens Landsuddeling

Der er gang i landsuddelingen og i skrivende stund er der oprettet 4 grupper her på Amager. Hvis du har lyst til at skaffe en hjertestarter til dit nærområde, kan det gøres ved, at du opretter en indsamlingsgruppe. Man kan både samle ind fysisk (dør-til-dør med Mobile-Pay indbetaling) samt digitalt.

Du kan læse meget mere - og også tilmelde dig her:

<https://landsuddeling.dk/>

Gruppen i Frankrigsgade mangler indsamlere

Bernd har oprettet gruppen "Frankrigsgade Sundby" og har brug for din hjælp til at få skaffet en hjertestarter, og til at få den sat op.

Placering af hjertestarteren skal være: Frankrigsgade 17 foran butikken.



Foto Linda Johansen

Bernd ønsker en hjertestarter netop der. Han udtaler: "Vi har brug for en hjertestarter her, hvor vi bor,

især efter at hjertestarteren ved svømmehallen er blevet fjernet. Jeg har butik det sted, hvor hjertestarteren vil komme til at hænge, og kan dermed holde øje med den. Giv en hånd med til at redde liv - det kunne blive dit eget."

Ladywalk - 2 dage: 30. og 31. maj 2021



Ladywalk synes, at det er vigtigt at holde fast i motion og glæden ved at gå sammen med andre - og samtidig støtte et godt formål.

De udtaler: "Vi ønsker selvfølgelig at passe godt på vores deltagere og frivillige, og derfor gennemføres Ladywalk i 2021 over to dage.

Du angiver afhentningstidspunkt, når du køber din billet. Prisen er 150 kr.

Læs mere her: <https://ladywalk.dk/>

Jeres lokale hjerteforening stiller ikke op med en stand i år på grund af Corona-smittefare. Men vi tager naturligvis derned og går en tur. Og vi håber, at rigtig mange vil melde sig til en gå-tur ved dejlige Amager Strand og støtte de gode formål.

Faste aktiviteter

Gåture på Amager Fælled

Gåture på Amager Fælled hver søndag kl. 10:00 til og med 19. december 2021. Dog tages der forbehold for gå-ture på helligdage. Alle er velkomne - der er ingen tilmelding - bare mød op.

Ruten er Hjertestien på Amager Fælled. Ruten er i alt på mellem 4,4 og 5,8 km - varighed ca. 1,5 time.

Sommer-gåture hver onsdag kl. 19:00 med start onsdag den 5. maj 2021 til og med onsdag den 29. september 2021.

På aftenturene benyttes ofte alternative ruter, og længden kan variere.

Startsted

DR Byens metrostation, og vi slutter samme sted.

"Fodbold for hjertet"

Hjertevenlig fodbold i trygge rammer.

Hver mandag klokken 11 - 12.

Sted: Sundby Boldklub, Raffinaderivej 3, 2300 København S.

Kontakt: Flemming Jacobsen

Mobil: 42 24 40 56.

Mail: partner@sundbyboldklub.dk

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