



NYHEDSBREV

Maj 2021

Corona-situationen

Heldigvis går det fremad med COVID-19 vaccinationer, og samfundet åbner mere og mere. Det er rigtigt glædeligt og giver os håb om, at vi gradvis kan begynde at arrangere flere indendørsaktiviteter. Men lige nu fortsætter vi med de udendørsaktiviteter, vi har.

Hjertevenlige cykelture

Vi gentager cykelturen til Dragør torsdag den 20. maj kl. 10.00. Der vil komme mail ud med yderligere oplysninger, og turen vil også blive annonceret på vores Facebook- og hjemmeside.

Det forlyder, at der er ledige pladser på nedenstående 2 cykelture:

Dyrehaven den 29. maj klokken 11:30

Brug dette link:

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=71

Den grønne Sti og Nørrebro-ruten den 20. juni kl. 10:00. Brug dette link:

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=72

Landsuddeling Søndag den 30. maj 2021

Der er oprettet flere grupper både til en ny hjertestarter og til at forny serviceaftalen.

Det ville være så dejligt, om der kom flere indsamlere. Husk at man både kan gå en valgt rute, man kan stå et bestemt sted (f.eks. ved en station), og man kan oprette en digital indsamling.

Yderligere er der også mulighed for at hjælpe til med, at en hjertestarter bliver placeret uden for et sted - i stedet for inden for (hvor den kun gør gavn i åbningstiden).

Man kan tilmelde sig og læse meget mere her:

<https://landsuddeling.dk/>

Kun 16 % overlever et hjertestop uden for hospitalet, hvis ingen træder til, før ambulancen kommer. Men får du hjælp med hjertestarter og hjertelungeredning, inden for 3 - 5 minutter, stiger dine chancer til 50 - 70%.

On-line træning

Og igen skal vi minde om, at det fortsat er muligt at træne med Dagmar på Hjertemotion on-line på:

www.hjertemotion.dk

Derudover har Hjertereforeningen i foråret og efteråret optaget 10 videoer med 15 minutters "Hjertetræning" med ambassadør Thomas Evers Poulsen. De ligger på <https://hjertereforeningen.dk/hjertetraening/>

14 råd til dig om kost og corona - kan ses her

Hjerteforeningens diætist - Lotte Juul Madsen - giver dig her en lækker kostplan med opskrifter på hjertesunde retter, som du kan bruge til at komme på rette kurs efter en lang periode præget af corona-krisen.



Hakkebøf m. rosenkålssalat og mormordressing

<https://hjertereforeningen.dk/2021/05/kom-i-gang-efter-corona-gratis-kostplan-og-14-hjertesunde-raad-til-mad-og-motion/>

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 gåture 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-aftengåture 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.

Dag: Hver mandag klokken 11.00 - 12.00.

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.

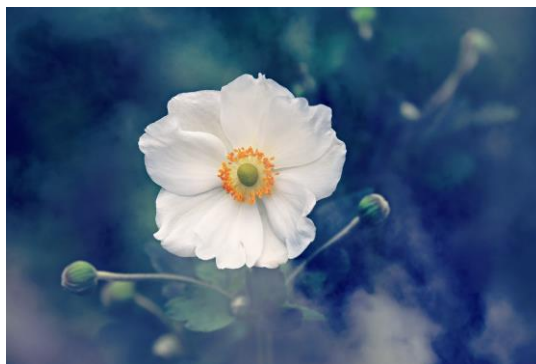
Man kan holde sig orienteret her

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



Facebook

https://www.facebook.com/hjerte2300s/



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

Margit Grome

Mail: margitgrome@gmail.com