



Læs om de nye cykelture



Sundby Boldklub 02.08.2021- opvarmning



NYHEDSBREV

August 2021

Vi håber, I har haft en dejlig sommer. Nu begynder vi at genoptage/tilbyde flere aktiviteter, som det fremgår af nedenstående tekst. Håber det har interesse.

”Fodbold for hjertet” er startet igen efter sommerferien. (se faste aktiviteter).

Det foregår på Kløvermarken. Der oprettes hold alt efter hvor mange, der møder op. Der er godt humør og stort overskud. Sidst jeg var på besøg, var der 3 kvindelige deltagere. Alle er velkomne.

Hjertevenlige cykelture

Arrangeret gennem Hjertebro-samarbejdet. Ved at klikke på linket herunder kommer du frem til en tilmeldingsside, hvor du dels kan tilmelde dig en cykeltur - dels kan læse mere om turene.

Når du har tilmeldt dig, **SKAL** du få besked om, at du er optaget via mail fra Hjerteforeningen. Check eventuelt spamfilter. Ved tvivl så skriv til kontaktpersonen.

♥ **Mindelunden** den 15. august 2021.

♥ **Dyrehaven rundt** den 3. oktober 2021.

Link til samlet oversigt

<https://lokal.hjerteforeningen.dk/nordvest/hjertebroen-s-cykelture-efteraar-2021/>

Der arrangeret to cykelture med start på Amager

Tilmelding via ovennævnte link.

♥ Fra Amager til Hundige

Vi mødes på Vestamager station tirsdag den 17. august 2021 kl. 10:00, hvorefter vi cykler vestpå over Kalvebod Fælled - under motorvejsbroen og drejer mod syd til Hundige. Her følger vi en cykelrute. Turen hertil er på ca. 25 km.

Det er en dejlig tur langs kysten det meste af vejen. Vi holder spise-/drikkepause undervejs. Der er gode toiletforhold på turen. Der er mulighed for at tage toget, hvis man ikke kan klare hele turen.

Afbud meldes til holdkaptajn John Jørgensen på telefon 23 86 51 48.

♥ Tur til Østamager (Amager Strandpark - Christiania - Skibakken - Øresundsvej)

Vi mødes mandag den 30. august 2021 kl. 11:00 ved Metrostation Femøren.

Turen går via den kunstige halvø til Øresundsvej. Vi cykler stille og roligt mod nord ind i Christiania ad den nye cykelrute. Vi finder trolden Green George. Hvis der er mange gående på Christiania, skal vi muligvis trække cyklen noget af vejen. Efter et kort foto-stop kører vi ud på Prinsessegade og fortsætter ud til Holmen.



Ved skibakken (Copenhill) vil vi opholde os 1 time, så der både er tid til at spise den medbragte mad, samt gå - eller tage elevator - 85 meter op, hvor der er en forrygende udsigt både ud over Amager, Øresund og København. Det koster ikke noget at komme op på bakken. Der er toiletter på området.

Til slut cykler vi tilbage til Øresundsvej, hvor vi finder et sted at drikke kaffe/the ved stranden. Husk venligst godt med væske og en god madpakke.

Ruten er på ca. 13 km og kan ses her:

<https://goo.gl/maps/hGfsi6YHCTaFNWRNA>

Afbud meldes til Margit Grome på telefon 40 41 94 76.

Nyt tilbud: Medi-Yoga

Hjerteforeningen København S tilbyder i efteråret 10 sessioner med Medi-Yoga.

Medi-Yoga er en terapeutisk yogaform, som bygger på ældgamle yoga principper, og som er forfinet og videreudviklet i samspil med lægevidenskaben.

Medi-Yoga er forkortelsen for medicinsk yoga og er meget brugt i både det norske og svenske sundhedsvæsen. Herhjemme har flere andre lokalforeninger i Hjerteforeningen tilbudt Medi-Yoga til deres medlemmer med stor succes igennem de senere år. Medi-Yoga er en yoga form som er evidensbaseret, hvilket betyder, at der er forsket i effekten, når der dyrkes Medi-Yoga jævnligt.

Flere videnskabelige studier viser, at yoga-programmer udarbejdet af Medi-Yoga kan hjælpe hjertepatienter i deres rehabilitering, ligesom det kan give en positiv effekt ved stress, forhøjet blodtryk og rygsmerter.

Du kan læse mere om forskningen her:

<https://dk.mediyyoga.com/forskning/>

Medi-Yoga kræver ingen forhåndskendskab til yoga, og der er ej heller krav til ens fysiske form. Medi-yoga foregår i et roligt tempo, hvor der er fokus på stillinger og bevægelse, som stimulerer kroppen samt fokus på sind og vejrtrækning, som styrker ens sind og mentale sundhed. Yogaen foregår skiftevis stående, siddende og liggende.

Medbring selv: (yoga)måtte (alternativt tæppe), drikkedunk og eventuelt et ekstra tæppe og en lille pude.



Sted

Sundhedshus Amager, Hans Bogbinders Allé 3, Indgang 7, 1. sal.

Tider

10 tirsdage fra klokken 17:00 til kl. 18.30 med start tirsdag den 7. september 2021 og slutdato 16. november 2021. Bemærk ingen yoga i uge 42.

Pris for 10 gange

kr. 1.000 som inden start bedes indbetalt på konto: 5328 - 0253079 . **Notér venligst navn.**

Underviser er Lene Voller, som er uddannet sygeplejerske og instruktør i Medi-Yoga. Tilmelding og spørgsmål stiles til lenevoller@hotmail.com

Der er plads til 10 personer på holdet, og vi vil efterleve restriktioner i forbindelse med Covid-19.

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 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 <https://lokal.hjerteforeningen.dk/kbhs/>



Facebook:

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

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

Margit Grome

Mail: margitgrome@gmail.com