



**WORLD  
HEART  
DAY**



**HJERTE  
FORENINGEN**  
KØBENHAVN S

**NYHEDSBREV**

**September 2021**

## Hjertemotion - 4 gange udendørs

Vi har desværre ikke nogen lokaler i øjeblikket, så mens vi venter, har vi arrangeret, at vi kan træne udendørs 4 gange. Det har vi prøvet før, og det var ret populært hos deltagerne.

### Hvor

Sundby Boldklub, Kløvermarksvej 3, 2300 S.

### Hvornår

Fredage klokken 13:00 -14:00 med start fredag den 10. september - slut fredag den 1. oktober.

**Pris** kr. 180.

### Træner

Fysioterapeut Mikkel Krabbe fra Fysisk form Amager.



Kontakt: [margitgrome@gmail.com](mailto:margitgrome@gmail.com)

### Tilmelding

[https://kurser.hjertemotion.dk/kurser\\_tilmeld\\_ny.aspx?id=187](https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld_ny.aspx?id=187)

Efter tilmelding får du en mail fra Hjertereforeningen om deltagelse. Hvis ikke - så check venligst spam-filer.

Tøv endelig ikke med at melde dig, hvis du er interesseret. Du er så hjertelig velkommen.

Er du ny deltager, har du mulighed for en prøvetime, og er denne motion alligevel ikke noget for dig,

koster det dig ikke noget. Kontakt Margit Grome.

Hjertemotion er Hjertereforeningens motionstilbud til hjertepatienter og pårørende. Hjertemotion har til formål at støtte hjertepatienter til et aktivt hverdagsliv med motion og hjertesunde vaner.

Det gælder både de hjertepatienter, der for nylig har afsluttet et rehabiliteringsforløb i region eller kommune, og de der efter en inaktiv periode ønsker støtte og inspiration til at komme i gang med motion. Og har du problemer med blodtrykket, er du også meget velkommen.

Hjertemotion afholdes i trygge rammer med fysioterapeut som instruktør, og naturligvis overholdes de gældende corona-restriktioner. Der er adgang til toiletet, og muligvis også omklædningsrum, hvis restriktionerne tillader det.

Medtag gerne drikkevarer - også gerne elastik(ker), hvis du har nogen.



## Verdens hjerte dag!

I anledning af Verdens Hjerter dag inviteres I til at komme og være med til en lille gåtur for at fejre den.

### Tidspunkt

Onsdag den 29. september 2021 klokken 14:00.

**Sted** Remiseparken ved Bondegården -  
Peder Lykkes Vej 71 - 73 - 2300 København S.

Der er lavet en rute på ca. 3 km.

Har man lyst, kan man få udleveret en tipskupen, og der vil være poster med spørgsmål vedrørende sundhed undervejs på ruten.

Eller man kan blot gå turen, og nyde de smukke omgivelser.

- ♥ Bliv klogere på sund levevis
- ♥ Få lidt motion (gang)
- ♥ Nyd den dejlige natur
- ♥ Opsamling på svar på tipskupen efter gåturen

**Varighed** ca. 2 timer.

Alle er velkomne og aktiviteterne er gratis.

## Faste aktiviteter

**Gåture på Amager Fælled - snart med de smukkeste efterårsfarver**



Gåture på Amager Fælled hver søndag kl. 10:00 til og med 19. december 2021. 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.

Både mænd og kvinder kan deltage. Lige nu er der 4 kvinder på holdet.

**Kontakt:** Flemming Jacobsen, **Mobil:** 42 24 40 56.

**Mail:** [partner@sundbyboldklub.dk](mailto: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/>

Hvis du ”liker” vore Facebook-side får du automatisk besked, når der sker noget nyt.

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

**Margit Grome**

**Mail:** [margitgrome@gmail.com](mailto:margitgrome@gmail.com)