



Foto: Unsplash



Bestyrelsen i København S: Flemming, Hanne, Margit, Lene og Torben



NYHEDSBREV

oktober 2021

Hjertemotion - nu indendørs

Så er det heldigvis lykkedes os at få en fysioterapeut til at træne os lørdag formiddag.

Hvor

Sundhedshus Amager, Hans Bogbinders Allé 3, opgang 7 (inde i gården).

Hvornår

Lørdage klokken 09:30 - 10:30 efterfulgt af 30 minutters socialt samvær.

Start

Lørdag den 9. oktober - slut lørdag den 18. december 2021.

Pris kr. 450.00.

Træner

Fysioterapeut Rasmus Hemme Hervig fra Sundhedshus Amager.

Kontakt margitgrome@gmail.com

Tilmelding

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=194

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, skal du ikke betale. 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.

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

Uddannelse af bestyrelsen

Bestyrelsen i Hjertereforeningen i København S, deltog i "Frivilliglederuddannelse i Hjertereforeningen" i weekenden 25. og 26. september 2021 sammen med bestyrelser fra 10 andre lokale foreninger.

Dette var begyndelsen til flere moduler/møder, hvor vi skal arbejde videre med de fokuspunkter, vi udvalgte.

Det var nogle rigtig gode dage, hvor vi bl.a. hørte om: Kommunikation, motivation og samarbejde - konfliktforståelse - forskelligheder som en styrke - organisering af frivillige.

Og så var det en god mulighed for at få snakket sammen og få inspiration fra de andre lokale foreninger samt vores frivilligkonsulenter.

Det var en interessant weekend med dygtige foredragsholdere fra Hjertereforeningen.

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.

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

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



Efterår ved Ylläs fjeldet i Lapland.

foto Flemming Nyborg Andersen.