



Der er smukke efterårsfarver på Amager Fælled nu.
Foto: Flemming Nyborg Andersen



Britt Bendixens dansehold samlede ind. (Foto hjerteforeningen)



NYHEDSBREV

November 2021

Invitation til julekoncert



Kom i julestemning og støt samtidig hjertesagen. I dagens anledning bliver 14 medlemmer af Copenhagen Phil til Hjerteforeningens kammerorkester dirigeret af Giordano Bellincampi. Desuden medvirker bl.a. operasangerne Elsebeth Dreisig og Palle Knudsen. Oplev uddrag fra Bach, Händel og skønne salmer vi synger sammen.

Koncerterne er under kunstnerisk ledelse af trompetisten Gorm Hovaldt i selskab med organisten Ørjan Johansen, violinisten Kim Sjøgren og trompetisten Nikolaj Vilttoft.

Koncerterne afholdes søndag den 5. december kl. 14:00 og kl. 16:00 i Helligaandskirken på Strøget i København.

Billetter à kr. 195 (plus gebyr) kan købes på billetto.dk - klik her

https://billetto.dk/e/bemaerk-der-afholdes-koncert-kl-14-00-og-kl-16-00-angiv-valgte-tidspunkt-ved-klik-pa-find-billetter-billetter-552823?utm_campaign=Direct+Search&utm_content=DK+Search+Widget&utm_medium=Search&utm_source=Billetter

Deltag i Landsuddelingen

Har du mon en hjertestarter i nærheden? På siden <https://hjertestarter.dk/> kan du se, hvor de registrerede hjertestartere er placeret.

Kun 6% 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, så stiger dine chancer til 50 - 70 %.



Du kan allerede nu skrive dig op til Landsuddelingen den 24. april 2022, hvor du kan gå dig til en hjertestarter til dit lokalområde.

Der er også mulighed for at lave digital indsamling. Link: <https://landsuddeling.dk/>



Hjerterehabilitering
til alle

Hvad er Herta? Et projekt, der vil udvikle brobygningen fra rehabiliteringsforløb til aktiviteter i civilsamfundet.

Baggrund: Rehabilitering efter en hjertesygdom består af muligheden for at deltage i rygestopkurser, træne på hold under vejledning af fysioterapeut samt deltage på hold, hvor man kan lære mere om hjertesygdom og hjertevenlig kost.

Studier viser, at deltagelse i hjerterehabilitering forbedrer livskvalitet og helbred for mennesker med hjertesygdom.

Men i dag deltager 40% af de mennesker, der får en hjertesygdom, ikke i hjerterehabilitering. Mest sjældent deltager mennesker med dårlig økonomi, lille netværk eller mange sygdomme.

Udviklingsproces: For at sikre, at HeRTA er målrettet de rette problemstillinger, er rehabiliteringsvejen udviklet af fagprofessionelle fra Hjertemedicinsk Ambulatorium på Hvidovre Hospital, Genoptræningscentret Albertslund, Hjerteforeningen og en rådgivende borgergruppe. Der har i 2020 og 2021 været workshops og udviklingsmøder, der har bygget videre på praktiske erfaringer og den tidligere forskning inden for området.

I efteråret 2021 udvikles brobygningen fra rehabiliteringsforløb til aktiviteter i foreninger, der tilbyder at man kan forsætte sit forløb i eventuelt atletik, gymnastik, varieret boldspil således, at paletten udgør mere end de nuværende aktiviteter vandring og fodbold. Det er især vigtigt, at den enkelte patient tillige kan opleve ånden i foreninger, hvor det skal være muligt at kunne tale med andre patienter. Fritids- og sundhedskonsulenter fra kommuner, DGI og lokale idrætsforeninger deltager side om side med fagprofessionelle fra Hvidovre Hospital, Genoptræningscentret Albertslund, Center for Diabetes og Hjertesygdomme -København Hjerteforeningen og den rådgivende borgergruppe.

Borgerrollen er at være inspirator i forhold til egne erfaringer i forbindelse med rehabilitering på godt og skidt. Den rådgivende borgergruppe spiller en afgørende rolle til at sikre, at patienten er i centrum for tilbuddene. Samarbejdet på tværs af det offentlige sundhedsvæsen, patientforening og civilsamfund danner grundlag for nye muligheder inden for hjerterehabilitering. Det lyder meget lovende, og vi håber, at arbejdet vil give gode muligheder for at få mange flere hjertesygge til at deltage i hjerterehabiliteringen. En af vores frivillige i Hjerteforeningen København S deltager i projektet som "rådgivende borger".

Faste aktiviteter

Gåture på Amager Fælled

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.



Foto: Flemming Nyborg Andersen

”Fodbold for hjertet”

Hjertevenlig fodbold i trygge rammer.

Tidspunkt

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