



Foto: Unsplash



NYHEDSBREV

Januar/ Februar 2022

Nytårshilsen

Kære medlem.

Aller først ønskes du et rigtig godt Nytår 2022. Vi håber, året må bringe mange hyggelige timer og gode oplevelser for alle, samt at Corona-problemerne må minimeres.

Og så vil vi lige minde om nytårsmarchen den 1. januar 2022 kl. 14:00. Vi starter ved metrostation DR-byen. Alle er hjertelig velkomne. Dog kræves der Coronapas for deltagere over 15 år. Desværre må vi på grund af corona-restriktioner ikke samles hverken før gåturen eller efter turen.



Første søndagstur i 2022 er søndag den 9. januar.

GÅ MED-værter søges



Foto: Hjertereforeningen

Hjertereforeningen søger GÅ MED-værter til - i første omgang - et pilotprojekt. Det handler om at få flere

danskere - der ellers ikke går meget - ud at gå. Så rutens længde og gå-hastigheden skal afpasses efter deltagerne. Du behøver ikke være medlem af Hjertereforeningen for at blive GÅ MED-vært.

Som GÅ MED-vært kommer du igennem et kursus, som støtter og hjælper dig i den rolle.

Det kræver ingen specielle forudsætninger, og du er både med til at skabe fællesskaber - og selv blive en del af et frivilligt fællesskab.

Du kan læse mere og tilmelde dig på hjertereforeningens hjemmeside: <https://hjertereforeningen.dk/gamed>

Indkaldelse til generalforsamling i Hjertereforeningen København S

Tidspunkt: Torsdag den 3. februar 2022 kl. 17:00.

Sted: Vil blive meddelt senere.

Muligvis kan der blive tale om, at generalforsamlingen på grund af Corona-restriktioner afholdes som et on-line-møde (Zoom-møde) - link til mødet vil blive sendt til deltagerne.

Dagsorden ifølge vedtægterne

- ♥ Valg af dirigent
- ♥ Bestyrelsen fremlægger regnskab(er) til orientering
- ♥ Behandling af indkomne forslag
- ♥ Valg af bestyrelse
- ♥ Bestyrelsens beretning
- ♥ Eventuelt.

Indkomne forslag bedes sendt via mail til: margitgrome@gmail.com senest 18. januar 2022.

Tilmelding til generalforsamlingen via mail til: margitgrome@gmail.com senest tirsdag den 18. januar 2022. Skriv venligst om du er medlem.



Der er plads til nye i bestyrelsen



Har du mon lyst til at være en del af bestyrelsen i Hjerteforeningen København S?

I vores lokalområde er der i forvejen nogle velkørende aktiviteter såsom hjertemotion, gåture på Hjertestier, flimmergruppe, Fodbold for hjertet og GIV LIV kurser.

Der er naturligvis på nuværende tidspunkt allerede nogle, der er involveret i disse aktiviteter.

Vi har lavet et "stillingsopslag", som du kan se her, hvis du er interesseret:

<https://lokal.hjerteforeningen.dk/kbhs/wp-content/uploads/sites/88/2021/12/jobopslag-til-bestyrelse-Kbh.-S.pdf>

Din indsats bidrager til, at vi i Hjerteforeningen i fællesskab kan sætte større fokus på sundhed og forebyggelse, hjælpe flere patienter og pårørende og sikre hjertesagen endnu større indflydelse. Din indsats er afgørende for Hjerteforeningens forankring og er med til at brede hjertesagen ud i hele landet. Så tøv ikke med at skrive eller ringe til formanden på margitgrome@gmail.com eller 40 41 94 76.

Faste aktiviteter

Gåture på Amager Fælled

Gåture på Amager Fælled hver søndag kl. 10:00. 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 fra årets sidste gåtur. 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