



## NYHEDSBREV

April/maj 2022

### Nyt tilbud: GÅ MED

Har du lyst til at blive en del af vores gå-gruppe i København S?

Bernadette Johannsen og Margit Grome er netop blevet færdig med kurset som GÅ MED-værter og skal til at starte en gå-gruppe op.

Alle er velkomne, og det er helt gratis at være med. Det vil være gåture, hvor distancen og gå-hastigheden er tilpasset deltagerne. Så vi går måske 1-2 kilometer stille og roligt.

Vi har foreløbigt planlagt 2 ture:

#### GÅ MED på Amager Fælled

**Tidspunkt:** Fredage den 22.04, 06.05, 27.05 – kl 13.

**Startsted:** Indgangen (betonbroen) til Amager Fælled (lige overfor Metrostation DR-byen).

Vi går på Hjertestien. Turen ender samme sted.

Varighed af gåtur ca. 1 time. Distance: ca. 2 km – afhængig af deltagerne. Der desværre ikke adgang til toilet på området.

Vi bevæger os ind på Fælleden – kigger på omgivelserne og dyrene, nyder det spirende forår og måske tager vi et kig på Grønjordssøen.

#### GÅ MED på Amager Strandpark

**Tidspunkt:** Fredage den 29. 04 og 20.05 – kl 13.



**Startsted:** Cafe Cibo, Amager Strandvej 53, (Græsarealet overfor Lidl på Øresundsvej). Turen ender samme sted. Varighed af gåtur ca. 1 time.

Vi vil gå langs vandet ad asfalterede stier til næste bro (Kilometerbroen ved Italiensvej) og retur til broen ud for Øresundsvej. Distance: ca. 2,2 km Der er offentligt toilet ved Kilometerbroen.

Der er som regel masser af aktivitet på Amager Strandpark og meget at se på.

Vi håber, du har lyst til at være med. Det bliver skønt at få gang i benene, nyde foråret og møde nye mennesker til en gåtur. Husk venligst noget at drikke og tøj/ sko tilpasset til vejret. GÅ MED-værterne kan du kende på deres blå rygssække.

For at komme godt i gang, vil vi her i starten tilbyde varme/ kolde drikke og kage efter turene til deltagerne.

Kontaktpersoner:

Margit Grome, [margitgrome@gmail.com](mailto:margitgrome@gmail.com)

Mobiltelefon 4041 9476

Bernadette Johannsen, [bkjohannsen@hotmail.com](mailto:bkjohannsen@hotmail.com)

Mobiltelefon 2030 9913

### Vil du mødes med andre med atrieflimmer?

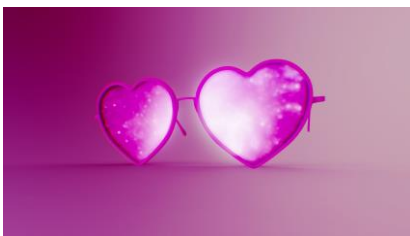
Hjerteforeningen København S har i en årrække faciliteret en patientgruppe for patienter og pårørende med atrieflimmer, og nu er gruppen åben for nye medlemmer.

**HVEM:** Patienter og pårørende, som har lyst til at mødes med ligesindede i et patientfælleskab omkring atrieflimmer.

På nuværende tidspunkt er der 10-12 faste medlemmer.

**HVORNÅR:** Vi mødes fire gange i foråret og fire gange i efteråret.

Som regel af to timers varighed om eftermiddagen.



**HVORDAN:** Gruppen mødes i uformelle rammer og deler egne historier. Gruppen styres af en til gruppeansvarlige, som sørger for rammerne og forholdene undervejs. Der er en uformel og åben dialog i gruppen.

Du skal have lyst til at dele din historie og dine tanker med de andre i gruppen.

Der er naturligvis tavshedspligt og det, som de enkelte medlemmer fortæller og deler, bliver mellem gruppens medlemmer.

Den nuværende gruppe er meget åben og imødekommende, hvorfor du vil blive taget godt imod.

Der bliver delt viden og erfaringer især omkring medicin, dagligdag og behandlingsmetoder som for eksempel ablation.

Ind imellem arrangerer gruppen aktiviteter. Eksempler på dette kan være oplæg fra en fagperson, Medit-Yoga eller fællesspisning.

Alle er velkomne uanset baggrund og bopæl, så længe du selv har atrieflimmer eller er pårørende til en med atrieflimmer. Det er gratis at deltage.

Har du lyst til at høre mere om gruppen, så skal du kontakte **Crista Axen på telefon: 26 48 60 66**

## Forårscykeltur-Kongelunden-trolden Bjarke Cirkelsten

**Tidspunkt:** Søndag den 8. maj 2022

**Om turen:** Turen starter ved Vestamager Metro Station kl. 11:00.

Længden på turen er ca. 20 km, og den vil vare cirka 3 ½ time

**Tilmelding:** Tilmelding er nødvendig. Du kan tilmelde dig her:

[https://kurser.hjertemotion.dk/kurser\\_tilmeld.aspx?id=257](https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=257)

Først til mølle-princip følges. Sidste frist for tilmelding er 2 dage før start.

**Pris:** Gratis for medlemmer af hjerteforeningen. For ikke-medlemmer kr. 40,00.

Turen er arrangeret af Hjertebro-samarbejdet  
Læs mere på vores hjemmeside:

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

## Lady Walk 2022

Mandag den 30. maj kan man gå for et godt formål. I 2022 støtter Ladywalk Hjerteforeningen og Endometriose Foreningen.

Traditionen tro er der Lady Walk fra Amager Strand – Tjøren.

Jeres lokale hjerteforening finder I i teltet, hvor der udleveres rygsække. Kig hen til os og få en snak – eller få en kort introduktion til livreddende førstehjælp. Vi glæder os til at se dig.

Tilmelding og yderligere information her:

<https://ladywalk.dk/startsteder/>

## Faste aktiviteter

Gode ideer til aktiviteter efterlyses. Tøv ikke med at kontakte formanden, hvis du/I har forslag til nye aktiviteter.

## Søndags - gåture på Amager Fælled

Gåture på Amager Fælled hver søndag kl. 10:00. Alle er velkomne - der er ingen tilmelding - bare mød op.

**Startsted:** DR Byens Metrostation, og vi slutter samme sted.

Ruten er Hjertestien på Amager Fælled. Ruten er i alt på mellem 4,4 og 5,8 km - varighed ca. 1,5 time.

Ved gåture på helligdage – hermed menes ikke almindelige søndage – kan der ikke forventes en leder på turen – men alle er velkomne til selv at gå tur på Amager Fælled.

## Sommer-aften-gåture på Amager Fælled

Gåture hver onsdag kl. 19:00 med start onsdag den 11. maj 2022 til og med onsdag den 28. september 2022.

**Startsted:** DR Byens Metrostation, og vi slutter samme sted.

OBS. På aftenurene benyttes ofte alternative ruter, og længden kan variere.

---

## "Fodbold for hjertet" - Hjerterevenlig 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.

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

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

## Hjemmeside/Kalender og Facebook

Vores aktiviteter indsættes løbende i vores hjemmeside/kalender, og ligeledes omtales de på vores Facebookside.

### Hjemmeside/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.

I ønskes en rigtig god Påske



Med de venligste hilsener på vegne af  
Hjerteforeningen i København S

**Margit Grome**

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