

GÅ MED 



NYHEDSBREV

August/september 2022

GÅ MEDfortsætter efter sommerferien.

Alle er så hjertelig velkomne. Vi går langsomt og kortere distancer, så alle kan være med.

Der er altid GÅ MED vært(er) med på turene og den 19.08.22* har vi den store fornøjelse, at en læge går med os. Det er Charlotte Glinge, som er læge på Hjertemedicinsk afdeling, Bispebjerg Hospital og er forsker på Rigshospitalet.

Så mød endelig op hvis du har behov for – eller lyst til - at tale med en hjertelæge. Charlotte vil meget gerne tage en snak undervejs og øse ud af sin viden.

GÅ MED på Amager Strandpark

05.08 og 19.08* klokken 13.

Startsted: Cafe Cibo, Amager Strandvej 53, (Græsarealet overfor Lidl på Øresundsvej).

Turen ender samme sted. Varighed af gåtur ca. 1,5 time.

GÅ MED på Amager Fælled

12.08 og 26.08 klokken 13.

Startsted: Ved betonbroen ved indgangen til Amager Fælled (overfor Metrostation Danmarks Radio).

Turen ender samme sted. Varighed af gåtur ca. 1,5 time.

Rundvisning i Heerings Gaard og Bank- og sparekassemuseet.

Arrangeret af HjerteBRO (et samarbejde mellem lokale hjerteforeninger i København og på Frederiksberg).

Praktiske oplysninger:

Tidspunkt: Onsdag den 7. september 2022 kl 16:30 – 18. Mød gerne op senest kl 16:15.

Sted: Overgaden neden Vandet 11, 1414 København K – inde i gården.

Tilmelding: Tilmelding nødvendig – først til mølle princip følges. Tilmeld dig her senest den 25. august 2022:

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=288

Antal deltagere: Max 25 – der er mulighed for at skrive sig på venteliste.

Det er gratis at deltage for medlemmer af hjerteforeningen. For ikke-medlemmer er prisen: 30 kroner. (Bedes indsættes på kontonummer: 5328 0000253079 – eller MobilePay: 40 41 94 76 – husk at skrive navn.)

Beskrivelse:

Rundvisning tager ca. 5 kvarter, og vi slutter af med en smagsprøve af Cherry Heering i vinkælderen. Inden vi går ind i museet hører vi den spændende historie om Heerings Gaard.



Der vil herefter være guidede rundvisning i Bank- og sparekassemuseet – her er forskellige faste udstillinger og særudstillinger.

Udstilling: **PENGE** - dine, mine og vores

I udstillingen kan publikum komme tæt på både fortidens banker og sparekasser med kontant-udbetaling ved skranken og nutidens filial med mobilbank og online-betaling. Se det fine gamle banklokale, som blandt andet blev benyttet til indspilning af Matador - Korsbæk Bank.

Tietgen mv.

Oplev Privatbankens første direktør C.F. Tietgens kontor og de ansattes arbejde med dine, mine og vores penge gennem tiden. Privatøkonomi gennem

livets forskellige faser med lønkonto, opsparing, lån og udgifter er et vilkår for alle – også børn og unge som fremtidens kunder. Se de mange sjove sparebøsser, der har været produceret gennem årene.

Heerings vinkælder

Vinkælderen er sat op efter, at Peter F. Heering købte købmandsgården i 1838 af den bornholmske søkaptajn, Hans Peter Kofoed. Efter købet fik stedet sit navn: Heerings Gaard. Fra kælder til loft har der været aktivitet og produktion, og det er i denne Købmandsgård at kirsebær-likørvirksomheden Peter F. Heering A/S havde sit hovedsæde.

Special-udstilling: **Iværksættere før og nu** – også en interessant udstilling.

I er så hjertelig velkomne, og vi håber der vil være interesse for denne rundvisning.

Tovholdere er bestyrelsesmedlemmer i Hjerteforeningen København S:

Med de hjerteligste hilsener

Margit Grome, margitgrome@gmail.com

telefon: 40 41 94 76

Crista Axen, crista.axen@gmail.com

telefon: 26 48 60 66

Invitation til cykeltur i Dyrehaven

Søndag, den 25. september 2022 kan du se Dyrehaven på en ny måde sammen med andre hjerte-cyklister fra HjerteBROEN.

Vi mødes på Klampenborg station kl. 12.00.



Når alle er samlet, cykler vi op til Eremitageslottet og nyder udsigten ned over sletten og Øresund; til den anden side kan man se græssende dyr og golfbanen. Vores medbragte madpakker og drikkevarer indtages og efter ca. ½ times pause kører vi videre rundt på ruten i Dyrehaven og ender ved Bakken, hvor hjerteforeningen byder på kaffe og kage i Peter Liep's Hus.

Vejret kan vi ikke garantere er fint, i tilfælde af regnvejr, må vi desværre aflyse.

Medbring selv drikkevarer - kolde og/eller varme - som nydes undervejs, og gerne en madpakke.

Vi glæder os meget til vores fælles cykeltur.

Der vil der være en fra bestyrelsen, der kører først (og som har gennemkørt turen nogle gange inden i ugen op til vores cykeltur) og en, der danner (næsten) bagtrop. Længden på turen er ca. 12 km.

Vi glæder os meget til vi mødes foran Klampenborg Station kl. 12:00, den 25. september 2022.

Med venlig hilsen

Gita og Niels

Du kan tilmelde dig via dette link:

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=71

Fra bestyrelsen i Hjerteforeningen N/NV deltager 2 medlemmer, nemlig Gita og Niels

Vi glæder os til at møde dig.

Praktiske oplysninger

Sted: Dyrehaven - se turbeskrivelsen ovenfor.

Datoer: Søndag 25. september 2022 kl. 12:00 - 15:30

Priser: 00 kr.

Kontaktperson: Gita Bidstrup

gitabidstrup@gmail.com

Frivillig fredag

Igen i år deltager hjerteforeningen i Frivillig fredag.

Det er fredag den 30. september kl 14 – 18 og det foregår foran Amager Centret. I er så hjertelig velkomne – vi vil skrive mere om det i næste nyhedsbrev.

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.

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

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.



Med de hjerteligste hilsener
Margit Grome

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. Næste gang er 20. juli 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.

OBS. Der er ferielukket i juli måned.

Både mænd og kvinder er velkomne.

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

Mail: 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/>