



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 3-4 gange i foråret og 3-4 gange i efteråret, følgende tidspunkter er planlagt:

Torsdag den 15. september 2022

Torsdag den 13. oktober 2022

Torsdag den 17. november 2022

STED: Da vi har fået plads i Sundhedshus Amager er tidspunktet rykket til klokken 17-19.

Vi skal være i opgang 16 på Hans Bogbinders Allé 3, 2300 København S.

Det er det gamle "Sct. Elizabeth hospital". Der er gratis parkering ved indgang 7 og bus 5c holder tæt på.

HVORDAN: Gruppen mødes i uformelle rammer og deler egne historier.

Gruppen styres af en til to 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, Medi-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

Der er 2 GÅ MED – ture i august måned:

Alle er velkomne. Vi tilpasser hastighed og længde efter deltagerne, så alle kan være med.

GÅ MED på Amager Strandpark

19.08 klokken 13. **Hjertelæge deltager.**

Startsted: Cafe Cibo, Amager Strandvej 53.

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

I september går vi 2 gange i Amager Strandpark: 23.09 og 30.09.

GÅ MED på Amager Fælled

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.

Man bedes tilmelde sig denne tur, da vi ikke er sikre på, at der kan være en GÅ MED vært med.

Tilmeld venligst med SMS til 4041 9476 eller mail:

margitgrome@gmail.com

Senest 25.08.2022

Hvis du har lyst til at være GÅ Med- vært sammen med os – er du mere end velkommen. Der er ikke krav om medlemskab til hjerteforeningen.

Du kan læse mere her:

<https://hjerteforeningen.dk/gaamed/bliv-gaamed-vaert/>

Hjerteforeningen i København S inviterer til cykeltur til Hundige.

Tidspunkt: Lørdag den 17.09.2022 klokken 09:30

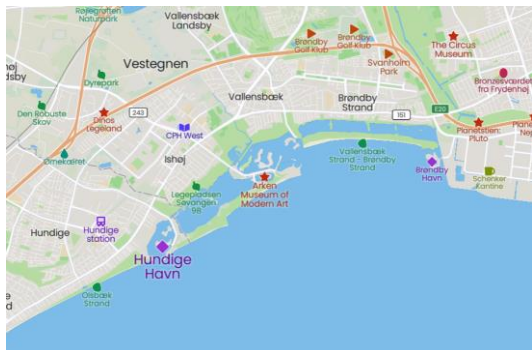
Startsted: Vestamager Metrostation

Varighed: Klokken 09:30 – til ca. kl 14:30

Gratis for medlemmer. Pris ikke-medlemmer: 50 kr.
Bedes indbetales på kontonummer: 5328-0253079.

Vi mødes ved metrostation Vestamager og cykler gennem Kalvebod Fælled. På Kalvebodsbroen benyttes cykelstien til Sjælland. Efter broen drejer vi til venstre og følger kysten hele vejen til Hundige. Vi kører i naturskønt område under hele turen. Der er ingen bakker. Turen til Hundige er på 22 km. Der er gode toiletforhold på turen. Hvis nogle bliver trætte på turen, er der gode muligheder for at komme med et tog hjem. Medbring venligst noget at spise og drikke. Hastigheden er så alle kan følge med.

Hjerteforeningen byder på kaffe og kage i Hundige. Fra Hundige tages toget hjem.



Tilmeld venligst via dette link inden den 12.09.2022:
https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=302

Ved meget dårligt vejr – eller meget få tilmeldinger – kan man forvente at turen bliver aflyst.
Driller tilmelding – så kontakt venligst Margit Grome på mail: margitgrome@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. Kom forbi vores stand og hør om:

- Gangmotion/stavgang på Hjertestien
- Hjertemotion i motion center
- Fodbold for hjertet
- Flimmergruppe

- Samvær med ligestillede
 - Intro til Hjerteredderkurser (Prøv at genoplive dukken Anna)
 - Ture (cykelture- museumsbesøg)
 - mv.
- Og der er røde, hjerteformede balloner til børnene.

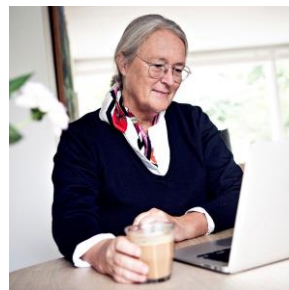
Invitation til cykeltur i Dyrehaven - der er ledige pladser til denne tur: Søndag, den 25. september 2022

Vi beskrev turen i sidste nyhedsbrev.

Der er stadig ledige pladser, så du kan tilmelde dig - og få flere oplysninger - via dette link:

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

Invitation til webinarer i Hjerteforeningen - lær om dit hjerte:



I september (3. kvartal) afholdes to forskellige webinarer:

- 'Hvordan har du det egentlig som pårørende' (19. september – er flyttet fra 9. sep.)
- 'Ny hjerteklap' (21. og 22. sep.)

I oktober-november (4. kvartal) afholdes tre forskellige webinarer:

- 'Blodprop i hjertet' (31. okt. og 10. nov.),
- 'Nem hjertesund mad' (25. okt. og 16. nov.)
- 'Når hjertesygdom rammer parforholdet?' (6. okt.).

Du kan læse mere om webinarerne og melde dig til her:

<https://hjerteforeningen.dk/webinar/>

Alle er velkomne.

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” - 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 er velkomne.

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

Mail: partner@sundbyboldklub.dk

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.



Med de hjerteligste hilsener
Margit Grome