



GÅ MED
Amager Strand
Foto: Margit Grome



Og gå med på
Amager Fælled
Foto: Flemming Nyborg
Andersen



NYHEDSBREV

Okt/nov 2022

GÅ MED – Amager strand.

Efter sommerferien er der kommet mange flere deltagere til GÅ MED. Det er så dejligt.

GÅ MED



Husk at alle er velkomne. Det er ikke nødvendigt at være medlem af hjerteforeningen og man skal ikke melde hverken til eller fra. Vi tilpasser hastighed og længde efter deltagerne, så alle kan være med. Vi går ud på den kunstige halvø og retur langs Amager Strandvej.

Mødested: Foran Cafe Cibo, Amager Strandvej 53.
Tidspunkter (indtil videre): Fredage 21. og 28. oktober 4., 11., 18., og 25. november 2022 kl. 13:00.

Den 21. oktober deltager læge Charlotte. Hun øser meget gerne ud af sin viden. Hjerteforeningen byder på en kop kaffe/the/vand bagefter, så der er god tid til at snakke. Er vejret al for dårligt, springer vi gåturen over og går straks til kaffen ;o).

De 3 GÅ MED-værter, Karen, Bernadette og Margit glæder sig til at se jer.

Kontaktperson: Margit Grome,
margitgrome@gmail.com

Og hvis man er til længere strækninger og mere fart på, så har vi også gåhold på Amager Fælled, søndag kl 10 – se under faste aktiviteter sidste i nyhedsbrevet.

Bachelor-projekt:

Vi har tidligere skrevet om et bachelor-projekt, som Jon og Andreas i gang med. Tak til jer, som allerede har hjulpet. Nu har de brug for mere hjælp, og jeg håber, nogle af jer kan afsætte 5 – 10 minutter til spørgeskemaet. Se venligst DTU-spørgeundersøgelsen.

Tak for hjælpen - Margit



DTU spørgeundersøgelse:

Har du ønsker om en bedre håndtering af medicin?

Vi er to studerende fra DTU som skriver bachelorprojekt om polyfarmaci og håndtering af medicin.

Vi vil sætte stor pris på, om du ville hjælpe os med at blive klogere på din håndtering af medicin ved at besvare spørgeundersøgelsen i linket nedenfor:
<https://forms.gle/fiHWCdSF8wq1H7GHA>

Undersøgelsen er anonym og tager kun 5-10 min. Dine svar hjælper os med at opfylde målet om at gøre håndtering af medicin nemmere samt nedsætte antallet af fejlmedicineringer.

Med de venligste hilsener
Jon S. Terkildsen og Andreas Munk Lillie

Invitation til webinarer i Hjerteforeningen - lær om dit hjerte:

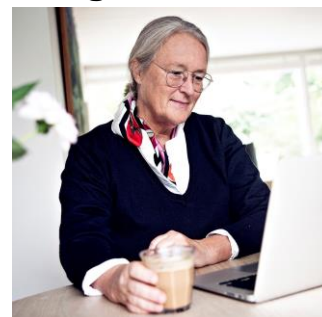


Foto: Hjerteforeningen

I oktober-november 2022 afholdes to forskellige webinarer:

- 'Blodprop i hjertet' (31. okt. og 10. nov.)
- 'Lev hjertesundt – nemt og enkelt (nudging)'. (25. okt. og 16. nov.)

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

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

Alle er velkomne.

Faste 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.



Foto: Flemming Nyborg Andersen

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.

”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 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
formand for hjerteforeningen i Kbh. S