



November 2022

Et nyt blad – hvorfor nu det?

Lige nu sidder du med et nyt blad foran dig enten i hånden eller i en digital udgave og undrer dig sikkert over, hvad det nu er for noget!

Bladet bærer navnet ”BRO-Bladet” og det udspringer af et samarbejde, som de lokale hjertereforeninger/-afdelinger i København og på Frederiksberg indledte i 2019.

Formålet med samarbejdet (og som du sikkert allerede har læst om på din lokale hjertereforenings hjemmeside eller Facebook-opslag) var og er at:

- skabe sammenhæng i aktiviteter og tilbud,
- skabe et større sammenhold på ”tværs af byen”,
- styrke fællesskabet og derved give det enkelte medlem i Hjertereforeningen flere ”hjertermuligheder”.

De lokale bestyrelser ønskede og ønsker stadig at bygge bro på tværs af byens lokalområder til gavn for alle medlemmer i Hjertereforeningen uden samtidig at give køb på vores lokale særpræg. Vi tilstræber, at det lokale præg altid er et vigtigt kendetegn i vores samarbejdsrelationer.



I december 2019 var vi klar til at skyde det hele i gang, men så kom Coronaen buldrende ind fra

højre og stort set alle initiativer i hele samfundslivet og også i vores foreningsliv både lokalt og i BRO-samarbejdet blev sat på pause.

Som vi alle ved, så varede pausen et godt stykke tid!

Men til trods for dette så begyndte vi i HjerterBROEN at udvikle et cykelkoncept – en udendørs aktivitet, som vi kunne gennemføre på forsvarlig vis selv med en pandemi hængende over hovedet.

Under pandemien blev cykelturene faktisk en pæn succes, netop fordi vi kunne være sammen med masser af frirum rundt om hver enkelt.



HjerterBROEN vil med dette nye informationsblad styrke sammenhæng og sammenhold på tværs af byens lokalområder og kommuner, for at alle medlemmer af Hjertereforeningen ved mest muligt om alle vores tilbud og på den måde også har mulighed for at kunne ”shoppe” (igennem!) efter det, som giver mest mening for hver enkelt.

Men vi vil også gerne være med til at præge en kommende debat og dermed udviklingen af Hjertereforeningen som en frivillig organisation i nuet og for fremtiden blandt andet i forbindelse med Hjertereforeningens fælles kerneaktiviteter.

VORES FÆLLES KERNEAKTIVITETER



- fordi vi mener, at vi som frivillige og dermed *med-bærere* af foreningen har en forpligtigelse til at ytre os i fremtidens udvikling af den forening, som betyder meget for os alle sammen. Det betyder, at vi og udover at arbejde med vores fælles kerneaktiviteter også vil debattere Hjerterforeningens strategiske målsætninger:

- fordi hjertepatienter og deres pårørendes behov skal være i centrum.



Om BRO-Bladets opbygning med mere

BRO-Bladet vil som hovedregel udkomme 2 - 4 gange årligt og have et omfang på 4 - 8 sider, og vil blive udgivet fysisk og digitalt. Som medlem af Hjerterforeningen kan du altid finde det sidste digitale nummer på din lokale hjerteforenings hjemmeside og/eller Facebook-side.

Den fysiske udgave vil altid være der, hvor din lokale hjerteforening har hjemme og derudover vil vi blandt andet distribuere BRO-Bladet på steder, hvor der foregår en rehabilitering af nye hjertepatienter.

Hvis du gerne vil lægge BRO-Bladet på steder, hvor du synes, det vil være godt at foreningen er repræsenteret, kan du altid få fysiske eksemplarer hos din lokale hjerteforening.

De fem af bladets otte sider bruges af hjerteBROens 5 lokalafdelinger, som hver især skriver og redigerer 1 avis-side.

De resterende tre sider er fælles-sider, hvoraf den sidste side er en Kalenderside med oplysninger om forskellige aktiviteter rundt om i de to hovedstadskommuner.

Naturligvis kan denne fordelingsnøgle afviges i en udgave af bladet, hvilket også er tilfældet i den første udgave af vores fælles blad.

I den trykte udgave af BRO-Bladet kan du ikke trykke på link-henvisningerne, men på alle vores lokale hjemmesider (find adressen i underrubrikken på lokalsiderne) er der en digital udgave, som du kan bruge.

Kalendersiden (side 8) er denne gang en oversigtsside med links til de lokale hjemmesider, hvor du kan blive inspireret til at deltage i forskellige aktiviteter som for eksempel: gå-/vandreture; café- & foredragsarrangementer; motionstilbud og cykelture.

Det er tanken, at disse fire ting i kommende numre vil være at finde på vores fælles kalenderside som en hurtig indgang til mange af vores aktiviteter.



På denne side kan du læse om Hjertereforeningen i København S. Vi holder til i Sundhedshuset Amager, Hans Bogbinders alle 3, 2300 København S. Vores egen hjemmeside kan du finde gennem dette link: <https://lokal.hjertereforeningen.dk/kbhs/>

Hjertereforening København S tilbyder en vifte af forskellige aktiviteter. Nogle afvikles ugentlig og andre kun få gange om året. Nedenstående er en oversigt, men du er selvfølgelig meget velkommen til at søge yderligere oplysninger via hjemmesiden.

♥ **Gangmotion/stavgang på Hjertestien** (Amager Fælled: 4,5 – 5,5 km rask gang). Søndage klokken 10. I sommerhalvåret også sommeraften gåture onsdage klokken 19.

♥ **GÅ MED** (Amager Strand: 2 - 3 km). Tempo afpasses deltagerne. Fredage klokken 13.



♥ **Flimmergruppe** (6 - 8 gange om året). Mød andre med hjerteflimmer. Læs mere her gennem dette [LINK](#) .:

♥ **Hjertemotion** i Sundhedshus Amager med fysioterapeut, lørdage klokken 09:30-10:30 – efterfulgt af ½ times socialt samvær.

♥ **Fodbold for hjertet** (mandage klokken 11), læs mere her gennem dette [LINK](#) .



♥ **Hjertecafé** med foredrag med hjertelaterede emner – arrangeres ad hoc
♥ **Hjerteredderkurser**



♥ **Information** om hjertelaterede sygdomme og sund livsstil

♥ **Samarbejde** med andre lokalforeninger (Hjertebro-samarbejdet)

♥ **Cykelture** og andre arrangementer



♥ **Årlig generalforsamling**

♥ **Nytårsmarch** på Amager Fælled

Vores aktiviteter indsættes løbende i vores kalender, og ligeledes omtales de på vores Facebook-side.

Man kan holde sig orienteret her:

Kalender [LINK](#)

Facebook: [LINK](#)



På denne side kan du læse om Hjerteforeningen i City og på Østerbro. Vi holder til i Sundhedshuset i Randersgade og hos Nabo Østerbro i Odensegade. Vores hjemmeside kan du finde gennem dette link: <https://lokal.hjerteforeningen.dk/city/> Facebook: Hjerteforeningen København KØ, E-mail: koebenhavkoe@hjerteforening.dk

Lokalforeningen for City og Østerbro har eksisteret siden 2014 og vi har pt. følgende aktiviteter:

Hjertecaféer

Hjertecaféer i K/Ø afholdes 4 gange forår og efterår (1. onsdag i måneden) for borgere med hjerte-kar-sygdomme eller pårørende til hjertesygge. Der er mulighed for at få udbredt kendskabet til hjertesygdom, hvordan den kan håndteres samt udveksle erfaringer med andre.

Der vil være foredrag ved læger eller andre sundhedsfaglige om hjertelaterede emner. Foredragene er gratis og alle er velkomne. Lokalforeningen byder på kaffe og frugt/kage.

Programmet for resten af efterår 2022 er:
Ons. d. 7. dec.kl. 17.00 - Juleafslutning

Hjertecaféerne finder sted i lokalerne hos:
Nabo Østerbro, Odensegade 6, 2100 Kbh. Ø

Hjertemotion

Et motionshold der mødes til indendørs hjertemotion med instruktør hver tirsdag kl. 17.00.

Motionen er tilpasset hjertepatienter og der tages hensyn til evt. fysiske begrænsninger.

Deltagelse kræver tilmelding og der er en deltagerbetaling.

Motionsholdet er pt. overtegnet, men vi skriver gerne interesserede ind på ventelisten.

Sted:
Østerbro Sundhedshus, Randersgade 60, 2100 Kbh. Ø.

”Gå med din læge”

En gå-gruppe for hjertepatienter, pårørende og andre interesserede. Vi mødes hver lørdag hele året til en hyggelig gåtur i Fælledparken. Turen er på ca. 5 km., det er dog også muligt at gå en kortere rute og vi holder pauser undervejs. Alle kan være med og vi tager hensyn til den enkelte.

I **lige uger** er der altid en læge der går med, som man kan stille eventuelle spørgsmål til.

I **ulige uger** går vi selv og det kan af og til være andre ture end i Fælledparken.

Vi mødes altid kl. 10.00 ved statuen ved indgangen til Fælledparken på Trianglen.





Lokalforeningen på Frederiksberg blev stiftet i forbindelse med Hjerteforeningens 25-års jubilæum i 1987. nedenfor kan man læse om Hjerteforeningen Frederiksberg. Vi holder til i Frederiksberg Sundhedscenter samt i Kedelhallen og Frederiksberg hallerne, link : <https://lokal.hjerteforeningen.dk/frederiksberg/>

HjerteCaféer

Hjertecaféerne på Frederiksberg afholdes pt. 2 gange forår og efterår (altid om torsdagen) for borgere med hjerte-kar-sygdomme eller pårørende til hjertesygge. Der er mulighed for at få udbredt kendskabet til hjertesygdom, hvordan den kan håndteres samt udveksle erfaringer med andre.

Der vil være foredrag ved læger eller andre sundhedsfaglige om hjertelaterede emner. Foredragene er gratis og alle er velkomne. Lokalforeningen byder på kaffe og frugt/kage.

Programmet efterår 2022 er: afsluttet for i år. 2023 programmet er klar medio november 2022.

Hjertecaféerne finder sted i lokalerne hos:
Kedelhallen, Nylandsvej 75 A, 2000 Frb.

HjerteMotion

Vores motionshold mødes mandag, tirsdag og onsdag til indendørs HjerteMotion med instruktør hver mandag kl. 15.30 til 17.00 tirsdag kl.15.30 til 17.00 og igen kl.17.00 til 18.30

onsdag kl.15.30 til 17.00

Motionen er tilpasset hjertepatienter og der tages hensyn til evt. fysiske begrænsninger.

Deltagelse kræver tilmelding og der er en deltagerbetaling. Pt. forår 2023 sæson, 18 gange kr.720. kontakt: frederiksberg@hjerteforening.dk eller tovholder Ole Cordtz, mobil 4033 6363

Instruktør teamet består af Anne-Sofie Rendbæk Muusmann, Victoria Peralta og Jon Grønbech.

Sted:

**Frederiksberg Hospital,
Nordre Fasanvej 57, Vej 6 - indgang 5,
2000 Frederiksberg**

LetMotion

LetMotion er et tilbud til alle der ønsker målrettet motion med fokus på hjertet, hjernen og ikke mindst humøret. Hver fredag tilbydes

1 times **motion i Kedelhallen** ”Kassen” med start kl.9.00, 10.00,11.00 og kl.12.00
Instruktør Mensendiecklærer Ulla Greve Nielsen.
Tilmelding forår 2023 18 x pris kr.660,00 til tovholder Inge Cordtz mobil 2020 3238.

GÅ MED

Vi har 3 GåGrupper for hjertepatienter, pårørende og andre interesserede. Vi mødes hver tirsdag kl. 10.00 hele året rundt, til hyggelige gåture enten på HjerteSti 1 ”Hospitalsgrunden” eller HjerteSti 2 ”Grøndalen” begge ture er på ca.3 km, begge med start og mål i Kedelhallen.

Nyhed! HjerteSti 3”Solbjerg Park” hver torsdag kl. 10.00. 3 km. med start fra Frederiksberg Hallen og mål ved Sofie Amalie Gården, Marielystvej 50, 2000 Frb.

Det er på alle 3 HjerteStier muligt at gå en kortere rute og vi holder pauser undervejs. Alle kan være med og vi tager hensyn til den enkelte.

Alle hjerteStier på Gå Med ture afsluttes med lidt socialt samvær og med mulighed for køb af kaffe/the og småkager for pt. kr.10,00.

Tirsdag kl. 10.00 mødested Kedelhallen
Torsdag kl.10.00 mødested Frederiksberg Hallen. Tilmelding ikke nødvendig

Byvandring

(4 Forår og 4 efterår) bliver offentliggjort medio november 2022

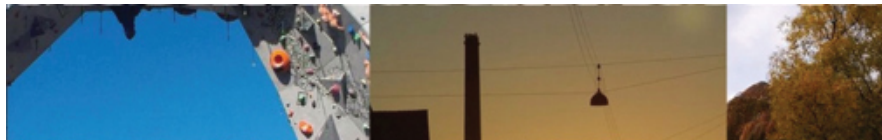
NytårsMarch

søndag den 8. januar 2023 - 12:45

(rundtur på Frederiksberg, rute 5,5 km turen går gennem Frederiksbergs mange smukke stier og haver.

Start fra Frederiksberg Rådhus med velkomst af borgmester Michael Vindfeldt – Mål Kedelhallen hvor vi er værter for servering af varm kakao og nytårsboller.
GRATIS og tilmelding ikke nødvendig.





På denne side kan du læse om Hjerteforeningen på Nørrebro og i Nordvest. Vi holder til i Sundhedshuset i Mimersgade og i Pilegården på Husum Torv. Vores egen hjemmeside kan du finde gennem dette link: <https://lokal.hjerteforeningen.dk/nordvest/>

Gang i den ... igen igen

De sidste 2 – 3 år har i den grad været præget af en ny og meget anderledes tilgang til det frivillige arbejde og til at deltage i det. Det har været op ad bakke – og ned ad bakke igen! Og så en gang til!

Det har vist sig, at det har været svært at få gang i både cafeerne og til dels også i motionsområdet-

Det skyldes først og fremmest, at i forlængelse af Corona-nedlukningerne har Sundhedshuset i Mimersgade (men det samme gælder for alle sundhedshuse i København) lukket for foreningers brug af lokaler før kl. 18:00 – så det har virkelig været meget op ad bakke!

Bestyrelsen har derfor valgt, at vi indtil sommerferien 2023 kun afholder hjertecafeer den 2. torsdag i lige måneder og da vi ikke lige i øjeblikket har et fast cafésted, bliver du nødt til at checke stedet i vores kalender. Den næste café er vores Julecafé torsdag, den 8. december 2023 kl. 16:30 i Pilegården, Brønshøjvej 17.

Den første café i 2023 finder sted den 9. februar og det er samtidig vores årlige generalforsamling. Vi regner med, at Generalforsamlingen begynder kl. 17:00 med et oplæg efterfulgt af en spisning før selve generalforsamlingen afholdes. Tid, sted og andre praktiske forhold vil blive slået op på vores hjemmeside under kalender-afsnittet.

Motion er vigtig for dig, der har haft/eller har en hjertesygdom – sammen med en hjertevenlig kost!

Ingen tvivl om det – og heller ikke at motion er med til at gøre livet med en hjertesygdom bedre og mere nemt.

Bestyrelsen i Hjerteforeningen på Nørrebro/i Nordvest har besluttet, at man som deltager på et af vores hjertemotionshold bør være

medlem af Hjerteforeningen, fordi det kun er ret og rimeligt, at man som deltager er med til at støtte foreningen via et medlemskontingent.

Det er rimeligt, fordi hjerteforeningen både nationalt og lokalt yder et ikke ubetydeligt tilskud til aflønning af instruktører mm., idet deltagerbetalingen på kr. 99 pr. måned ikke dækker de faktiske og reelle udgifter. Men hvis man ikke ønsker at være medlem af Hjerteforeningen kan man godt deltage på et af vore motionshold mod at betale et ikke-medlemsgebyr på kr. 150 pr. halvår sammen med deltagerbetalingen på kr. 99 pr. måned.

Endvidere må bestyrelsen understrege, at deltagelse på et motionshold ikke nødvendigvis er en ret for den enkelte – men derimod et tilbud til et menneske, som er blevet ramt af en hjertesygdom.

Vi har følgende hold, hvor du kan være hjertemotionist:

Nørrebro/Mimersgade 41:

Hold NBR 1 onsdage kl 17:45 - 19:15.

[Link NBR1](#)

Hold NBR 2 torsdage kl. 17:45 - 19:15

[Link NBR2.](#)

Vanløse/Indertofte 10:

Hold VAN 1 onsdage kl. 16:15 – 17:45.

[LINK VAN1](#)

Du kan bruge linkene til at tilmelde dig til et Hjertemotionshold:

Afslutningsvis er der (næsten) kun en ting at sige:

Lad os sammen og i fællesskab få gang i både cafélivet og motionen igen, igen.





HJERTE FORENINGEN KØBENHAVN V

Hjerteforeningen København V er i skrivende stund på udkig efter flere frivillige, der har lyst til at lave aktiviteter for hjertepatienter og pårørende i lokalområdet. Lige nu har vi Hjertemotion som aktivitet i samarbejde med Sundhedscenteret. Det foregår hver mandag fra kl. 16.00-17.00 efterfulgt af en halv times socialt samvær. Træningen foregår i trygge rammer og varetages af en uddannet instruktør i Sundhedshuset på Vesterbro og har du lyst til at vide mere om træningen så læs mere på vores hjemmeside: <https://lokal.hjerteforeningen.dk/vesterbro/>

Vi har et stort ønske om lave flere aktiviteter i området omkring Vesterbro og Valby, så hvis du har lyst til at være med, så hører vi meget gerne fra dig. De aktiviteter vi ønsker at lave er:

Gåture

En hjertesti er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo. Som frivillig kan du blandt andet være med til at arrangere gåture, motion eller andre aktiviteter på hjertestierne.

Hjerteredderkurser

Som frivillig kan du være med til at redde liv. Du kan være med til at udbrede kendskabet til genoplivning, så endnu flere danskere tør træde til ved et hjertestop. Hjerteforeningen tilbyder gratis introduktion til genoplivning, og vi deler budskabet og skaffer deltagere på kurserne. Vi arbejder også for, at der er tilgængelige hjertestartere i hele landet, et styrket akutberedskab og at der er de rette kompetencer på landets akutsygehuse.

Hjertecaféer

En hjertecafé er til for hjertepatienter og pårørende. Faglig relevant viden og medmenneskelig støtte og opmuntring øger livskvaliteten og gør det nemmere at få inspiration til en hjertesund livsstil.

Derfor er tanken bag en hjertecafé at skabe et trygt miljø, hvor man kan stille personlige og faglige spørgsmål og dele erfaringer med andre om at leve med en hjerte-kar-sygdom. Som frivillig kan du sørge for meningsfulde fællesskaber for hjertepatienter og deres pårørende. Du kan være med til at skabe et rum, hvor man kan dele tanker med ligesindede og hjælpe hinanden i livet med en hjertesygdom.

Bestyrelsesarbejde generelt

Hjerteforeningens aktiviteter hviler på, at der er nogen, der har øje for de små ting såvel som de store ting.

Der er brug for nogen, der laver kaffen, booker lokalet, tænker på frugt, laver en kage, kan sætte en annonce i avisen, ordne en hjemmeside, snakke med medlemmer, stå på torvet, skrive et referat, skrive med en politiker, skaffe frivillige, finde på en hyggelig fest, forhandle en god pris, lægge noget på facebook, skabe god stemning, tage beslutninger, vide hvordan det er at være hjertesyg, vide hvordan det er at være pårørende, ikke vide nogle af delene, lede en gruppe, organisere en lokalforening, ordne et regnskab, påvirke Hjerteforeningens dagsorden, forbedre tilbuddene ... og vaske kaffekoppen op.

Vil du være med?

Har du lyst til at være frivillig eller ønsker du blot at høre mere, så kontakt frivilligkonsulent Sara Lisberg Larsen på sllarsen@hjerteforeningen.dk



Kalendersiden

På vores Kalenderside kan du se datoer for Kommende fælles aktiviteter, Kommende lokale aktiviteter og Kommende foredrag/cafeer alle med links til en nærmere beskrivelse og oplysninger om tilmelding mv.

Husk, at i den trykte udgave af BRO-Bladet kan du ikke trykke på link-henvisningerne, men på alle vores lokale hjemmesider (find adressen i underrubrikken på lokalsiderne) er der en digital udgave, som du kan bruge, når du vil se hencisningerne.

Til en begyndelse vil byens lokalkomiteer give link-henvisninger til foreningernes aktiviteter, som alle er mere end velkomne til at deltage i.

Du kan også klikke frem til **Hjerteforeningen København K/Ø** kalender gennem dette [LINK](#).

Du kan også klikke frem til **Hjerteforeningen København S** kalender gennem dette [LINK](#).

Du kan også klikke frem til **Hjerteforeningen Frederiksberg** kalender gennem dette [LINK](#).

Du kan også klikke frem til **Hjerteforeningen København Nørrebro/Nordvest** kalender gennem dette [LINK](#).

Du kan også klikke frem til **Hjerteforeningen København V/Vesterbro** kalender gennem dette [LINK](#).

Husk at undersøge, hvor den aktivitet foregår, som du gerne vil deltage i.

**Kolofon.**

BRO-Blad # 1/2022 er udgivet af lokalforeningerne i HjerteBRO-samarbejdet.

Redaktion:

Hjerte-BROEN
Niels Westergaard (ansvarshavende).

Udsendt 14/11 2022 til alle medlemmer i Frederiksberg og København.

Næste udgave udsendes primo marts 2023.