



NYHEDSBREV

Dec. 2022/ jan. 2023

God Jul og Godt Nytår

Allerførst vil vi benytte lejligheden til at ønske alle en rigtig glædelig jul samt et godt nytår 2023.

Tak til jer der bakkede op om vores aktiviteter og hjælp til på forskellig måde. Vi håber, at møde jer igen i 2023. Og en kæmpe stor tak til vores bestyrelse og frivillige der stiller op året rundt – uden dem var det slet ikke muligt at holde alle disse aktiviteter i gang.

Nytårsmarch – søndag den 1. januar 2023 kl 14.

I lighed med tidligere år vil vi også i 2023 arrangere Nytårsmarch – alle er så hjertelig velkomne.

Vi mødes ved metrostation DR Byen klokken 14 og begiver os ud på Amager Fælled. Turen tager ca. 1 time (afhængig af vejr og vind). Vi slutter samme sted.



Bagefter vil Hjertereforeningen i København S byde på kransekage, en lille en til halsen og juice så vi kan skåle og ønske hinanden GODT NYTÅR.

Hjertemotion med hjerterum i tryggerammer.

Nyt hold oprettes i Kbh. S i 2023.

Vi har i flere år haft et hjertemotionshold lørdage klokken 09:30 og det fortsætter i 2023 – men nu synes vi tiden er kommet til at oprette endnu et hold, og det er et aftenhold.

Tidspunkt: torsdage klokken 18:30 med start 5. januar 2023.

Sted: Sundhedshus Amager, Hans Bogbinders alle 3, Opgang 16.st.- 2300 Kbh. S

Der er 3 timers gratis parkering på Hans Bogbinders alle.

Pris medlemmer: 600 kr. for 16 gange.

Ikke medlemmer: 750 kr.

Instruktør: fysioterapeut: Stine Hansen

Hjertemotion er holdtræning der er tilrettelagt ud fra faglige retningslinjer og anbefalinger, og der tages hensyn til de fysiske og psykiske udfordringer, som hjertepatienter kan opleve i hverdagen og i forbindelse med motion.

På Hjertemotionsholdene er motion og fællesskab i centrum og holdene mødes 1 time pr. uge efterfulgt af 30 minutters socialt samvær.



Er du interesseret kan du melde dig til her:

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=333

Eller kontakt tovholder, Torben Bredahl Nielsen, mail: torbenbredahlNielsen@hotmail.dk

GÅ MED – Amager strand.

Der er efterhånden en del deltagere, og det er rigtig dejligt. HUSK alle er velkomne, og vi tager hensyn til den enkeltes ganghastighed og gå-distance.

GÅ MED

Mødested: Foran Cafe Cibo, Amager Strandvej 53.
Vi holder juleferie nu – men fortsætter i det nye år.
Tidspunkter Fredage klokken 13.
Første gang i 2023 er fredag den 13.januar.

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

Kontaktperson: Margit Grome,
margitgrome@gmail.com

Generalforsamling

Vi tilstræber at afholde generalforsamling i vores lokale hjerteforening, København S, torsdag den 2. februar 2023.

Der er ledige pladser i bestyrelsen.

Vi kunne godt bruge frivillige/ bestyrelsesmedlemmer til at opdatere vores hjemmeside (WordPress) – vi mangler også en sekretær i bestyrelsen.

Så har du tid og overskud til at tage del i den lokale hjerteforenings arbejde, er du meget velkommen til at kontakte:

margitgrome@gmail.com

Vi holder 1 generalforsamling og ca. 4 bestyrelsesmøder per år, og vi plejer at have det ret hyggeligt.

Man kan læse mere om bestyrelsesarbejdet her:
<https://frivillignet.hjerteforeningen.dk/vaerktoejskasse/bestyrelsesarbejde/ansvar-og-roller/>

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/hjerter2300s/>

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