



NYHEDSBREV

jan/feb. 2023

Generalforsamling

Vi afholder generalforsamling i vores lokale hjerteforening, København S:

Torsdag den 2. februar 2023 klokken 16:30

Sted: Sundhedshus Amager, Hans Bogbinders alle 3, opgang 16 B.

Hjerteforeningen byder på smørrebrød og drikkevarer efter generalforsamlingen – og efter et kort møde, hvor bestyrelsen konstituerer sig.

Tilmelding nødvendig. Skriv senest den 26. januar til:

margitgrome@gmail.com

Og skriv også om du vil spise med bagefter.

Dagsode ifølge vedtægter

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Bestyrelsen fremlægger regnskab(er) til orientering
4. Indkomne forslag
5. Valg af bestyrelse
6. Eventuelt

Forslag bedes sendes senest den 17. januar 2023 til : margitgrome@gmail.com

Der er ledige pladser i bestyrelsen både som bestyrelsesmedlem og suppleant og vi kan altid bruge flere frivillige.

Interesserede er meget velkomne til at kontakte: margitgrome@gmail.com

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/teen, booker lokale, tænker på frugt, laver en kage, kan sætte en annonce i avisen, opdatere en hjemmeside (og vores kalender), snakke med medlemmer, stå i en stand, skrive et referat, skrive med en politiker, skaffe frivillige, finde på en hyggelig sammenkomst, søge fonde, forhandle en god pris, tage fotos af diverse aktiviteter, 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, planlægge og afholde cafe-møder, påvirke Hjerteforeningens dagsorden, forbedre tilbuddene ... og vaske kaffekoppen op.

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

GÅ MED – Amager strand.

Så starter vi op igen efter jule-/nytårs-pause. Første gang i 2023 bliver fredag den 13. januar.

GÅ MED

Mødested: Foran Cafe Cibo, Amager Strandvej 53.
Tidspunkter: Fredage klokken 13.

Den 20. januar deltager læge Charlotte. Hun øser meget gerne ud af sin viden.

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

Kontaktperson: Margit Grome:
margitgrome@gmail.com

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.



Vi starter med let opvarmning inden vi bevæger os ud på ruten.

Ruten er som regel 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” - 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
formand for hjerteforeningen i Kbh. S