



**NYHEDSBREV**

**marts/april 2023**

## Generalforsamling

I hjerteforeningen, København S blev afholdt torsdag den 2. februar 2023 klokken 16:30 i Sundhedshus Amager, Hans Bogbinders alle 3, opgang 16 B.

Efter generalforsamlingen konstituerede bestyrelsen sig således:



Titelpost	Navn
Formand	Margit Grome
Næstformand	Lene Voller
Kasserer	Torben Bredahl Nielsen
Sekretær	Irene Kejser
Bestyrelsesmedlem	Flemming Nyborg Andersen
Bestyrelsesmedlem	Charlotte Glinge
Suppleant	

Næstformand Lene Voller.

## Ladywalk

Indbydelse til at deltage i motions-eventet for kvinder, som støtter en god sag. Støtten går til Hjerteforeningen og Endometriose-foreningen.

Tilmeldingsfrist d. 24. april 2023.

Alle kan være med.

Så tag din veninde, kollega, datter eller nabo med og oplev **Ladywalk**. Vi går den 22. maj 2023. Gå for et godt formål.

Du vælger selv på dagen om du vil gå 3, 7 eller 12 km.

Ladywalk i København starter i 2023 fra "Tiøren" Amager Strandpark (overfor Kastrup fortet, Amager Strandvej 246).

Prisen er kr. 170 hvis du tilmelder dig inden 24. april. Man kan melde sig til her:

[Ladywalk | Danmarks største motionsevent for kvinder » Tilmeld dig her!](#)

Man får en T-shirt og en goodie-bag (lille pose, man kan bære på ryggen).

Den lokale hjerteforening i København S vil som sædvanlig have en stand i det store telt.



Foto viser: Flemming Nyborg Andersen, Torben Bredahl Nielsen, Margit Grome, Charlotte Glinge og Irene Kejser.

## 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.

### GÅ MED – Amagerstrand

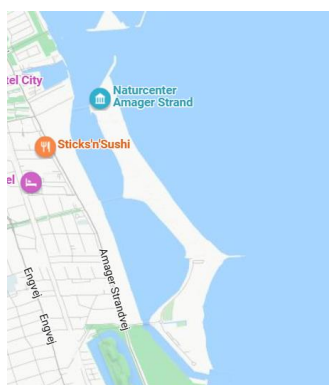
Gåture hver fredag klokken 13.

Mødested: Foran Cafe Cibo, Amager Strandvej 53.

Der gås ikke specielt hurtigt og langt – der tages hensyn til den enkeltes formåen.

Vi går som regel ud på den kunstige halvø på asfaltstien og retur langs Amager Strandvej.

Kort rute: 2,2 km, længere rute: 4,2 km  
Varighed ca. 1 time.



Ikke noget med af- eller tilmelding. Bare mød op. Alle er velkomne.

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

## ”Fodbold for hjertet” - Hjertervenlig 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](mailto: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/>

Alle ønskes en rigtig god Påske



Med de hjerteligste hilsener  
Margit Grome  
formand for hjerteforeningen i Kbh. S