



HJERTE
FORENINGEN
KØBENHAVN S

NYHEDSBREV

maj 2023

Cykeltur- Vestamager

Dato: Lørdag den 20. maj 2023

Varighed: ca. 3 timer. Distancen: ca. 20 km

Mødested: Klokken 10 ved Metrostation DR-byen

Om turen:

Fra metrostationen cykler vi stille og roligt sammen tværs over Amager Fælled, videre over til Kalvebod Fælled.

Vi fortsætter sydpå igennem Kongelunden til Kongelundsfortet, hvor der er pause og vi kan spise medbragt mad. Der er adgang til toiletter på Kongelundsfortet.

På ruten er der mulighed for dejlige naturoplevelser med fugle, havet og den smukke natur.

Vi kører retur via Kongelunden og Kalvebod Fælled og turen ender ved Naturcenter Amager, hvor der er cafe og toiletter. Hjertereforeningen vil gerne byde på en kop kaffe eller te – eller en kold sodavand, hvis man har mere lyst til det.

Når man er i Naturcentret kan vi anbefale en lille gåtur på den ny-etablerede Digtens bro.

Er vejret for dårligt pga. for megen blæst og regn vil turen blive aflyst. Dette meddeles af tovholder.

Vi medbringer cykelveste, så vi bliver mere synlige i terrænet.

Husk venligst at medbringe noget at drikke undervejs og tøj passende til vejret.

Tilmelding:

Tilmelding nødvendig. Du kan tilmelde dig her: link https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=385

Hvis tilmelding driller, så kontakt margitgrome@gmail.com

Først til mølle- princip følges. Sidste frist for tilmelding er 3 dage før start – altså den 17. maj kl 10.

Pris for medlemmer af hjertereforeningen: 0 kr

For ikke-medlemmer: 40 kroner (kontant betaling er mulig på dagen).

Indvielse af ny hjertestesti på Kalvebod Fælled

Dato: Lørdag den 27. maj 2023

Mødested: Klokken 10:45 ved Naturcenter Amager, Granatvej 13, 2770 Kastrup

Det er den dag, hvor der er "Store Vandredag" på Amarminoen og der foregår masser af aktiviteter langs ruten klokken 10 - 17. Man kan læse mere her: <https://www.facebook.com/events/639446341334753>

Hjertereforeningen København S har en stand ved naturcentret. Vi uddeler røde, hjerteformede balloner, information om hjertereforeningen og der er små konkurrencer med mulighed for at vinde – eller købe - søde armbånd eller midlertidige tatoverings-mærker.

Man kan også få en kort introduktion i livreddende førstehjælp og øve sig på mini-dukken Anna. I er så hjerteligt velkomne til at komme forbi og få en snak med de frivillige fra hjertereforeningen.

Indvielse af hjertestesti:

Kom gerne til vores stand klokken 10:45 hvis I vil være med til at indvie hjertestien. Hjertereforeningen byder på en lille forfriskning.

Umiddelbart efter indvielsen er man meget velkommen til at gå den korte hjertestesti-rute på 2 km. Ruten går via den ny-etablerede, flotte Digtens bro – langs Ørestad syd og op til Store Høj.

Turen ender ved naturcentret.

Peter Neustrup, som er Hjertereforeningens tovholder på gåture på Kalvebod Fælled og lokal naturpark-guide, vil gå med på turen og fortælle lidt om området.

Varighed: ca. 45 minutter.

Ladywalk

Det foregår 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 som sædvanlig fra "Tiøren" Amager Strandpark (overfor Kastrup fortet, Amager Strandvej 246).

Online tilmeldingen er lukket. Det er muligt at tilmelde sig på dagen for kr. 210. 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. I er så hjerteligt velkomne til at kigge ind.



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.

Sommer-aften-gåture på Amager Fælled

Gåture hver onsdag kl. 19:00 med start onsdag den 10. maj 2023 til og med onsdag den 27. september 2023.

Startsted: DR Byens Metrostation, og vi slutter samme sted.

OBS. På aftenurene benyttes ofte alternative ruter, og længden kan variere.

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 – Amager Strandpark

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 asfalteret 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 hjerteligt velkomne.

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

"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/>

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