



NYHEDSBREV

juni 2023

Hjertesti indviet på Kalvebod Fælled

På Store vandredag 27.05.2023 havde vi en stand ved Naturcentret og vi fik indviet den nye hjertesti:



Det er en dejlig rute, som blandt andet skal følge den nye Digtebro, når det bliver muligt. Frivillig Peter Neustrup vil arrangere guidede ture på hjertestien og andre ruter i området. Følg det på vores Facebookside:

<https://www.facebook.com/hjerter2300s/>

Tilbud om hjertemotion

Hvad tilbydes der:

Hjerteforeningen i København S har i en årerække tilbudt træning, der er tilpasset hjertepatienters behov. Der er god kemi på holdene, og der trænes effektivt i en uhøjtidelig stemning. Nu tror vi, der er basis for at starte et 3. hold til efteråret 2023..

Hvor:

Træning foregår i dejlige lokaler i Sundhedshus Amager, Hans Bogbinders alle 3, 2300 Kbh. S. Man træner 1 time efterfulgt af 30 minutters socialt samvær. Der trænes 16 gange per sæson. Prisen er 600 kr. for medlemmer og 750 kr. for ikke medlemmer.

Hvornår:

Tidspunkt	Opgang	Instruktør	Start
Tirsdag 17:45	16	Tina Blichfeldt	22. aug.
Torsdag 17:00	7	Stine Hansen	24. Aug.
Lørdag 09:30	7	Tina Blichfeldt	19. aug.

Der er 2 ledige pladser på lørdagsholdet – og pt 8 ledige pladser på det nystartede tirsdagshold. Ingen ledige pladser på torsdagsholdet.

Tilmelding nødvendig - Det er også her muligt at stå på venteliste.

Link til tilmelding til tirsdagshold:

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=395

Link til tilmelding til torsdagshold:

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=401

Link til tilmelding til lørdagshold:

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=394

Hvorfor skal jeg gå til hjertemotion?

Det kan være en stor omvæltning at blive ramt af hjertekarsygdom, og der kan være mange tanker om, hvad hjertet kan holde til, også når det gælder motion.

Samtidig er motion en vigtig del af at holde kroppen og hjertet i gang.

Derfor har Hjerteforeningen udviklet hjertemotion, der er fysiske motionshold under kyndig vejledning af en fysioterapeut.

Det skaber tryghed for deltagerne, at der er en fysioterapeut til stede, som kan vejlede i, hvad den enkelte kan tåle, og hvor der er tid til individuelle spørgsmål og fokus på den enkeltes behov.



Instruktionskursus i gangmotion med stave.

Nu er der mulighed for at lære lidt om at gå eller motionere med stave.

Flemming Nyborg Andersen, som er fast tovholder på gangmotionen ved gåture hver søndag formiddag på Amager Fælled - med eller uden stave – tilbyder nu interesserede at prøve stavgang. Det kunne være, det var noget for dig.

”Nordic Walking”, som stavgang også kaldes, er startet i Finland, hvor mange dyrker skiløb i vinterhalvåret, og disse skiløbere ønskede at udøve denne form for motion også i perioderne uden sne og is.

Stavene kan med fordel også benyttes til almindelige spadsereture.

Hvorfor gå stavgang?

Stavgang er en god motionsform, idet hele kroppen trænes med deraf følgende sundhedsfremmende/sygdomsforebyggende gevinst.

Motion mindsker betydeligt risikoen for hjertekar-sygdomme - især blodpropper - og det nedsætter et eventuelt forhøjet blodtryk samt et eventuelt forhøjet kolesterol.

Det forebygger fedme og sukkersyge (type 2) og indgår som et vigtigt element i behandlingen af begge tilstande. Risiko for kræftsygdomme nedsættes - især tyktarmskræft og brystkræft. Mentalt har motion også en effekt, idet man bliver i bedre humør og bedre i stand til at klare stress.

Jo mere veltrænet man er, jo bedre klarer man hverdagens belastninger.

Risikoen for arbejdsskader og overbelastning af arme, ben og ryg nedsættes i takt med at kondition og styrke forbedres. Den sygdomsforebyggende effekt øges i takt med, at belastningen (puls) stiger.

Instruktionskurserne vil blive holdt på anførte datoer og klokkeslet.

Mødested:

Ved DR-Byen's metrostation, hvorefter vi går samlet over på Amager Fælled, hvor teori og undervisning vil finde sted.

Herefter går man en lille tur med stavene for at prøve det af. Kurserne forventes at vare ca. 1½ time.

Tidspunkter og tilmelding:

Tilmelding nødvendigt på følgende link, eller ved telefonisk kontakt til Flemming, da der kun er 10 sæt stave til rådighed.

Link til tilmelding til stavgangskursus:

Tirsdag den 22. august 2023 kl. 15:00

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=396

Link til tilmelding til stavgangskursus:

søndag den 27. august 2023 kl. 12:30

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=397

Deadline for tilmeldinger på linkene er søndag den 20. august 2023.

Såfremt du selv skulle have nogle stave, må disse gerne medbringes og benyttes. Her er tilmelding på linket ikke nødvendigt, men du bedes lige ringe eller skrive en SMS til Flemming om din deltagelse.

Såfremt interesserede ikke har mulighed for at benytte sig af disse datoer, eller hvis du selv kan stille med en gruppe på 6 - 10 personer, ring da gerne og aftal nærmere for en eventuel anden dag og tidspunkt med Flemming. Telefon: 21 49 99 80 - eller mail: sundamar@youmail.dk

**Staven signalerer "træning"
med staven i hånden
kan folk se,
at du er ude at træne!!**

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.

Startsted: 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 hjertelig 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

Flimmergruppe

Gruppe for personer med hjerteflimmer. Man mødes ca. 1 gang om måneden.

Kontakt: crista.axen@gmail.com for yderligere oplysninger.

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/>

Til slut ønskes alle en rigtig god sommer.



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