

# August



**NYHEDSBREV**

**August 2023**

## Kære medlem.

Så er vi nået til august måned. Vi håber, I har haft dejlige sommermåneder, selv om vi har haft al mulig slags vejr. Både her i Danmark og i det sydlige Europa.

Nu er sæson for div. aktiviteter ved at starte, og du er så hjertelig velkommen. Frivillige står parat til at tage imod dig.

Her kan nævnes: Gå-ture på Amager Fælled, GÅ MED-ture på Amager Strand, fodbold for hjertet, flimmergruppemøder mv. Læs mere under faste aktiviteter.

Man skal snart tilmelde sig hjertemotion og stavgangskursus, hvis man er interesseret. Derfor nævnes disse 2 aktiviteter her.

## Hjertemotion



Der er god kemi på holdene, og der trænes effektivt i en uheldelig stemning. Holdene er specielt rettet mod personer som har – eller har haft - hjertesygdom, eller personer med for højt blodtryk. Instruktøren er fysioterapeut, som tager specielt hensyn til den enkeltes behov.

### Hvor:

Træning foregår 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	Op-gang	Instruktør	Start
Tirsdag 17:45	16	Tina Blichfeldt	22. aug.
Lørdag 09:30	7	Tina Blichfeldt	19. aug.

Der er 2 ledige pladser på lørdagsholdet – og pt 7 ledige pladser på det nystartede tirsdagshold.

**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](https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=395)

Link til tilmelding til lørdagshold:

[https://kurser.hjertemotion.dk/kurser\\_tilmeld.aspx?id=394](https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=394)

Eller kontakt [margitgrome@gmail.com](mailto:margitgrome@gmail.com)

## Instruktionskursus i gangmotion med stave

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

Flemming Nyborg Andersen tilbyder nu interesserede at prøve stavgang. Det kunne være, det var noget for dig.

### Hvorfor gå stavgang?

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

### 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](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](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](mailto:sundamar@youmail.dk)

**GÅ MED tur – tirsdag den 01.08.2023**

En af GÅ MED deltagerne havde arrangeret tur til Carlsbergbyen. Vi var 9 deltagere og under fin guidning af Conny gik vi gennem bydelen og så både gamle og nye bygninger. En meget interessant rundvisning. Traditionen tro endte vi på Cafe.

**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](mailto:partner@sundbyboldklub.dk)

## **Flimmergruppe**

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

Kontakt: [crista.axen@gmail.com](mailto: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/>

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