



Foto: Flemming Nyborg Andersen



NYHEDSBREV

September

LØRDAG den 2. september 2023 kl. 11.00-14.00: Sundhedsmarkedsdag på Musiktorvet

Jeres lokale Hjerteforening deltager sammen med en masse andre foreninger. Kig forbi og få en snak med os.



Lær hvordan du lever sundt længere når Lokaludvalgene i Amager Øst og Amager Vest igen inviterer til en dag i sundhedens tegn. Der er med garanti noget for alle aldre!

Til sundhedsmarkedsdagen kan du møde forskellige aktører fra Amager Øst og Amager Vest, som arbejder med sundhed, kost og motion. Der vil både være aktiviteter for børn, unge, voksne og ældre.

Der er derudover mulighed for at deltage i en skattejagt, vinde præmier, lave qi-gong og stolegymnastik. Mad og drikke kan købes.

Invitation til gåtur på den nye hjerTESTI på Kalvebod Fælled.

Hvornår: Søndag den 3. september 2023 kl. 10:00

Hvor: Naturcenter Amager, Granatvej 3 - 15, 2770 Kastrup – foran Ildsjælehuset.

Guide: Hjerteforeningens frivillig, Peter Neustrup, som går med og fortæller lidt om hjerTESTI, Digterbroen og Kalvebod Fælled.

Alle som har interesse i en lille gåtur på 3 km, er velkommen. Det er gratis - ingen tilmelding – bare mød op.

Hjerteforeningen vil byde på en kop kaffe i Ildsjælehuset efter turen.



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 HjerTESTI 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

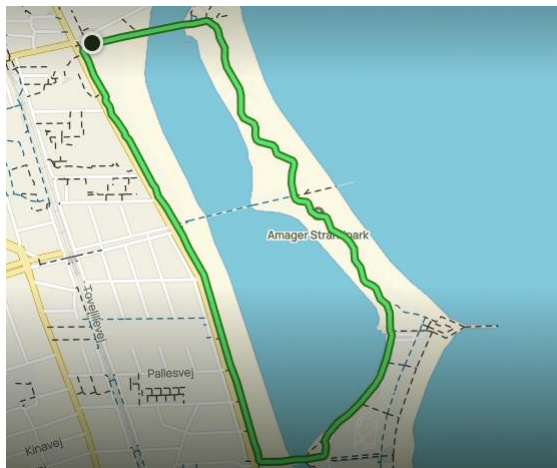
Gåture hver onsdag kl. 19:00 med start onsdag den 10. maj 2023 til og med onsdag den 27. september 2023.

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



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 km, længere rute: 4 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.hjertereforeningen.dk/kbhs/>

Facebook

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

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