



HJERTE
FORENINGEN
KØBENHAVN S

NYHEDSBREV

Oktober 2023

Sundhedsuge i Tårnby

Hjertereforeningen i København S deltager med en stand.

Hvornår: Torsdag den 12. oktober 2023

Hvor: Tårnby Hovedbibliotek, Kamillevej 10

Dagen begynder kl. 10.00, hvor borgmesteren holder tale og byder velkommen. Efterfølgende er der fælles morgensang med Pilehavekoret.

Standene vil være åbne fra klokken 11- 13. I er meget velkomne til at komme forbi og få en snak – evt. introduktion til livredende førstehjælp. Der er også mulighed for at raffe om armbånd.

Invitation til en gåtur for venlighed:

Hvornår: Fredag den 6. oktober kl 13:00

Hvor: Vi mødes foran Cafe Cibo, Amager Strandvej 53.

Vil du med på en helt særlig venlig gåtur i uge 40 og skabe en kædereaktion af god energi?

I den første uge i oktober 2023 skydes en venlighedskampagne i gang på landsplan. På gåture tager gå-fællesskaber i hele Danmark sammen et særligt skridt for venligheden. Vi deler gåture-smil ud i massevis og overrasker folk med chokolade og andre lækkerier. I vores fællesskab går vi på Amager Strand. Der er mulighed for 2 gåture: 2 km eller ca. 4 km. Vi håber du vil med.

Hvorfor tage et skridt for venlighed? Når vi udviser venlighed over for andre mennesker, skaber vi en ny, positiv energi. Gode handlinger – eller bare et smil til din omverden – springer som en gnist af energi fra dig til andre.

Det løfter humøret og skaber et overskud.



GÅ MED- værterne glæder sig til at sprede venlighed og god energi sammen med jer.

Invitation til hjertecafe med foredrag:

Emne: Fra forsnævret aortaklap til kateter-baseret hjerteklap-implantation

Foredragsholder: Læge og Ph.d. studerende Pernille Steen Bække

Tidspunkt: Torsdag den 16. november 2023 klokken 16:00

Sted: Sundhedshus Amager, Hans Bogbinders Alle 3, opgang 16.



Indhold:

Oplæg med fokus på kateterbaseret aortaklapimplantation (TAVI), hvor der indsættes en ny hjerteklap gennem et rør i lysken.

Oplægget gennemgår forløbet fra diagnostisering af forsnævret aortaklap (aortastenose) til behandling med TAVI og livet efter behandlingen.

Foredraget vil komme ind på:

- Forsnævring af aortaklappen (aortastenose)
- Symptomer på aortastenose
- Kateterbaseret aortaklapimplantation (TAVI)
- Livet med kunstig hjerteklap

Tilmelding nødvendigt. Send en mail til:

Lenevoller@hotmail.com

...senest søndag den 12. november. "Først til mølle" princip benyttes.

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 – 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: ca. 4 km.

Varighed ca. 1 time.

Der er mulighed for socialt samvær i Cafe Cibo bagefter – for egen regning.

GÅ MED – hjertestien Kalvebod Fælled

Hvornår: Søndage 10:00

Hvor: Naturcenter Amager, Granatvej 13, 2770 Kastrup – foran Ildsjælehuset.

Kort rute: ca. 2 km, længere rute: ca. 3 km

Guide: Hjerteforeningens frivillig, Peter Neustrup

Varighed ca. 1 time.



Der bydes på kaffe i Ildsjælehuset bagefter.

For alle gå-ture gælder det, at det er gratis, der er ikke noget med af- eller tilmelding. Bare mød op. Alle er hjertelig velkomne.

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/>

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