



Fotos: Flemming Nyborg Andersen



NYHEDSBREV

December 2023

Julehilsen fra GÅ MED på Amager Strand



Gå MED værterne Margit, Karen og Bernadette ønsker alle en rigtig dejlig jul og alt godt for det nye år. Tak til alle jer, der bakker op om vores GÅ MED-ture på Amager Strand om fredagen. Vi har haft gode gåture samt rigtig mange hyggelige og sjove stunder sammen, og det får vi forhåbentlig også i det nye år.

HUSK alle er velkomne (se under faste aktiviteter).

Julehilsen fra GÅ MED på Hjertestien på Kalvebod Fælled

Fra ♥Hjertestien på Kalvebod Fælled skal lyde et GLÆDELIGT JUL til alle.

Vi holder lidt juleferie, bl.a. på grund af, at dele af ruten er meget våd/glat og derfor ikke farbar. Jeg melder ud, når vi planlægger en juletur f.eks. i mellemdagene.

Tak for fin support fra Margit og holdet fra Amager Strand.

Julehilsen

Gå-med guide, Peter Neustrup

Julehilsen fra Hjertemotion

Tovholderne Hanne Nielsen, Flemming Nyborg Andersen, Torben Bredahl Nielsen og Margit Grome ønsker alle en rigtig dejlig jul og et godt og helsebringende 2024.



Vi starter igen i begyndelsen af januar 2024 – stadigvæk med 3 hold:

- Tirsdage klokken 17:45
- Torsdage klokken 17 og
- Lørdage klokken 09:30

Der er en times træning med fysioterapeut efterfulgt af 30 minutters socialt samvær. Kursusgebyr er - for 16 gange - 600 kroner for medlemmer og 750 kroner for ikke medlemmer.

Der er enkelte ledige pladser, så er du interesseret, så kontakt venligst

margitgrome@gmail.com

Der er også mulighed for at stå på venteliste.

Invitation til nytårsmarch mandag den 1. januar 2024 kl. 14:00.

Gå med Hjerteforeningen ind i 2024 - og vær samtidig med til at fejre hjertestiens 15 års jubilæum på Amager Fælled.

Traditionen tro indbyder Hjerteforeningen i København S til fælles gåtur i starten af det nye år. Samtidig fejrer vi, at Hjertestien på Amager Fælled nu har eksisteret i 15 år.

Kom og vær med til dette jubilæum og den traditionelle nytårsmarch.

Et nyt år er lig med en frisk start, og det markerer Hjerteforeningens frivillige i en række byer landet over med en rask gåtur sammen med naboer, familie og venner.



Det er dejligt at gå, alle kan være med, og så kan en gåtur være en god anledning til at starte en ny sund vane. Du er så hjertelig velkommen til at deltage, når Hjerteforeningen i København S sætter den ene fod foran og går ud på årets nytårsmarch.

Efter turen er Hjerteforeningen i København S vært ved en lille forfriskning, der består af festlige bobler og andre drikkevarer (med og uden alkohol) samt kransekage.

Nytårsmarchen starter den 01.01.2024 kl.14:00. Vi mødes ved DR byen Metrostation, og turen slutter i nærheden af denne. Vi går ud på Amager Fælled og følger Hjertestien et stykke ad vejen. I alt går vi cirka 3,5 km.

Det er gratis at gå med, og du kan bare møde op. Der er ingen tilmelding.

Generalforsamling i Hjerteforeningen København S.

Vi agter at afholde generalforsamling den 1. februar klokken 16:30 i Sundhedscenter Amager. Hvis nogen brænder for at være med i en aktiv bestyrelse og har gode ideer til den lokale hjerteforenings aktiviteter, er der ledige pladser i bestyrelsen og som suppleant.

Kontakt margitgrome@gmail.com hvis du vil vide mere.

Dagsorden mv. følger i januar nyhedsbrev.

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.

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

GÅ MED-vært: Hjerteforeningens frivillig, Peter Neustrup

Varighed ca. 1 time.

Der bydes på kaffe i Ildsjælehuset bagefter.

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

”Fodbold for hjertet” - Hjertevenlig 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/>

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