



Fotos fra Nytårsmarch: Flemming Nyborg Andersen



NYHEDSBREV

Januar 2024

Hjertereforeningen i København S ønsker alle et rigtig godt Nytår.

Nytårsmarchen den 1. januar 2024 på Amager Fælled var en stor succes med 35 deltagere. Stemningen var i top, selv om vejret ikke var det bedste. Man kan læse mere om arrangementet på vores Facebook. Det var dejligt med så stor opbakning, og vi takker alle, der mødte op - og Amager Vest lokaludvalg for deres støtte.

Hjertecafeer med foredrag:

Vores foredrags-tovholdere har arrangeret 3 foredrag i første halvdel af 2024:

- ♥ 21. marts 2024 klokken 16: Læge på Rigshospitalet, Pernille Steen Bække fortæller om Atrieflimmer.
- ♥ 18. april 2024 klokken 16: Tidligere ansat på Rigshospitalet, Britta Ege Christensen fortæller om hjertets indretning fra fostertilstand og op igennem livet med diverse operationer som ICD og Pacemaker.
- ♥ 16. maj 2024 klokken 16: Læge på Rigshospitalet, Adelina Yafasova fortæller om forhøjet blodtryk.

Sted: Sundhedshus Amager. Cafeen foregår i opgang 16 i mødelokale/køkken.

Du er så hjertelig velkommen, men da der er begrænset plads, er tilmelding nødvendig, og vi vil give nærmere information, når tidspunkterne nærmer sig.

Hjertemotion er startet – og der er enkelte ledige pladser:

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

Hvor: Træningsrum i Sundhedshus Amager, Hans Bogbinders alle 3.



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.

Er du interesseret, så kontakt venligst margitgrome@gmail.com

Der er også mulighed for at stå på venteliste.

Indkaldelse til generalforsamling i Hjertereforeningen København S torsdag den 1. februar 2024:



Hvor: Sundhedshus Amager, Hans Bogbinders Allé 3, indgang 16, 2300 København S.

Hvornår: Kl. 16:30

Dagsorden i henhold til vedtægter

- ♥ Valg af dirigent
- ♥ Bestyrelsens beretning
- ♥ Bestyrelsen fremlægger regnskab(er) til orientering
- ♥ Behandling af indkomne forslag
- ♥ Valg af bestyrelse
- ♥ Eventuelt.

Indkomne forslag bedes sendt via mail til:
margitgrome@gmail.com senest den
18. januar 2024.

Hjerteforeningen byder på kaffe og kage under generalforsamlingen.

Tilmelding nødvendig – bedes mailes til
margitgrome@gmail.com
– senest den 24. januar 2024.

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

Hvornår: Hver fredag klokken 13.
Hvor: 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

Hvornår: Hver mandag klokken 11:00 - 12:00.
Hvor: 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