



**NYHEDSBREV**

**Feb/marts 2024**

## Hjertereforeningen København S afholdt generalforsamling, torsdag den 1. februar 2024

Vi var en lille flok, der deltog i generalforsamlingen, der forløb udmærket. Vi gennemgik, hvad der var sket i 2023, den nuværende situation og planerne for 2024.

### Bestyrelsen sammensætning efter generalforsamlingen:



Bagerst: Flemming Nyborg Andersen, bestyrelsesmedlem og Torben Bredahl Nielsen, kasserer.

Forrest: Margit Grome, formand. Charlotte Glinge, bestyrelsesmedlem. Irene Kejser, næstformand og sekretær.

## Invitation til 3 Hjertecafeer med foredrag:

### Foredrag 1:

**Dato: 21. marts 2024 klokken 16-18:**

Læge på Rigshospitalet, Pernille Steen Bække fortæller om **Atrieflimmer**.

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

Pernille vil kort komme ind på hjertets anatomi, hvad atrieflimmer er, og hvilke symptomer patienten oplever.

Hun vil fortælle om, hvordan diagnosen stilles, og hvilke behandlingsmuligheder der er. Afslutningsvis vil hun tale om selve livet med atrieflimmer, og hvordan patienterne lever med diagnosen.



Der vil være rig mulighed for at stille spørgsmål undervejs. Du er så hjertelig velkommen, men da der er begrænset plads, er tilmelding nødvendig.

Link til tilmelding:

[https://kurser.hjertermotion.dk/kurser\\_tilmeld.aspx?id=497](https://kurser.hjertermotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=497)

### Foredrag 2. Den 18. april 2024 klokken 16:

Tidligere ansat på Rigshospitalet, Britta Ege Christensen fortæller om **hjerterets indretning fra fostertilstand og op igennem livet med diverse reparationer som ICD og Pacemaker**.

Link til tilmelding:

[https://kurser.hjertermotion.dk/kurser\\_tilmeld.aspx?id=501](https://kurser.hjertermotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=501)

### Foredrag 3: Den 16. maj 2024 klokken 16:

Læge på Rigshospitalet, Adelina Yafasova fortæller om forhøjet blodtryk.

Link til tilmelding:

[https://kurser.hjertermotion.dk/kurser\\_tilmeld.aspx?id=502](https://kurser.hjertermotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=502)

Hvis ikke du kan benytte link, er du velkommen til at kontakte Lene Voller på følgende mail: [lenevoller@hotmail.com](mailto:lenevoller@hotmail.com)

Venligst oplys følgende: Hvilket foredrag (nr.), du vil deltage i. Dit navn, telefonnummer, postnummer, e-mail, mand/ kvinde, fødselsår, og om du er medlem af hjerteforeningen.

## Hjertemotion er i fuld gang – 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 for resten af sæsonen: 375 kroner for medlemmer og 450 kroner for ikke medlemmer.

Er du interesseret, så kontakt venligst [margitgrome@gmail.com](mailto:margitgrome@gmail.com)

Der er også mulighed for at stå på venteliste.

## 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.

## Gå-ture fra den bemandede legeplads, Christianshavns Vold.



Har du lyst til at være med til at gå sammen med andre voksne? Hvis svaret er ja, så vil dette være noget for dig. 😊

Vi går hver tirsdag fra kl. 13 til ca. kl. 15 - For dem, der har lyst, starter vi med ca. 5 minutters opvarmning.

Herefter går vi en tur på den smukke Christianshavns Vold.

Længden på turen vil være ca. 2-3 km tilpasset deltagerne.

Vi varierer turen fra gang til gang.

Efter gåturen bydes der på kaffe og te mv. Alt efter vejret foregår dette indendørs/udendørs. Her har vi tid til at hygge os og snakke om stort og småt.

Kom og vær med i fællesskabet hver tirsdag, eller så tit det nu passer dig.

Vi glæder os til at gå sammen og have det hyggeligt.

Vi starter og slutter vores gåtur på den bemandede Legeplads Christianshavns Vold/ Christianshavns Voldgade 36- sidegade til Torvegade ved Christianshavns Vold.

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

## Der mangler GÅ-værter

til ture på Kalvebod Fælled og Christianshavns Vold. Du kan læse mere her: <https://gaamed.dk/>  
Er du interesseret, så kontakt venligst [margitgrome@gmail.com](mailto:margitgrome@gmail.com)

## "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](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