



Krokus langs  
Ørestads  
Boulevard.

Foto: Flemming  
Nybo Andersen



Logo for FN's 17  
verdensmål



**HJERTE**  
FORENINGEN  
KØBENHAVN S

**NYHEDSBREV**

**April 2024**

## Indbydelse til 2 foredrag

Alle er velkomne, det er gratis at deltage,  
men tilmelding er nødvendig.

### Foredrag nummer 2

Den 18. april 2024 klokken 16:



Tidligere ansat på Rigshospitalet, Britta Ege Christensen er foredragsholder.



Link til tilmelding:  
[https://kurser.hjertemotion.dk/kurser\\_tilmeld.aspx?id=501](https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=501)

## Foredrag nummer 3

Den 16. maj 2024 klokken 16:

Læge på Rigshospitalet, Adelina Yafasova fortæller om forhøjet blodtryk.



Omkring hver femte dansker lider af forhøjet blodtryk, men omkring 30 procent er ikke klar over det. Hvis det ikke bliver behandlet, kan forhøjet blodtryk blandt andet øget risikoen for blodpropper i hjertet og hjernen, hjerneblødning, for stort hjerte og nyresvigt.

Kom og hør Adelina Yafasova, læge og forsker på Afdeling for Hjertesygdomme, Rigshospitalet, fortælle om forhøjet blodtryk, hvilke følgesygdomme det kan føre til, og hvordan man kan sænke blodtrykket med blandt andet kost, motion og medicin.

Der vil være rig mulighed for at stille spørgsmål undervejs.

Link til tilmelding:

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

Hvis ikke du kan benytte disse links til de 2 foredrag, 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.

## I Tårnby Kommune afholder man i uge 17: "Klima, Miljø og FN's Verdensmål" med div. aktiviteter i løbet af ugen.

Man kan se hele programmet her:

<http://taarnbybib.dk/verdensm%C3%A5l>

Hjerteforeningen i København S er inviteret til at deltage, og vores bidrag beskrives i programmet bla. således:

### 2 guidede gåture på Hjertestien på Kalvebod Fælled- Søndag den 28.04.24:

"Kom og prøv den nye hjertestie, hvor vi sammen får både motion og frisk luft i det naturskønne område.

Hjertestien går ad den nye, smukke træbro over mod Ørestaden og svinger sydpå hen mod Store Høj. Et skønt område med vidt udsyn og højt til himlen.



Distancen er 2 km eller 3 km og hastigheden vil blive tilpasset den enkelte deltager. Alle er velkomne. Med på gåturen er Peter Neustrup, der er naturguide, og andre frivillige i Hjerteforeningen.

Gåturen varer ca. 1 time og ender samme sted.

Efter gåturen bliver der budt på kaffe/te/vand i Ildsjælehuset, og Hjerteforeningen vil orientere om de forskellige gratis gå-tilbud på Amager og Christianshavn."

Vi tilbyder 2 ture – klokken 10 og klokken 12.

**Tilmelding er nødvendig** og skal ske via Tårnby Kommunebiblioteks tilmeldingssystem.

Start- og slutsted: Ildsjælehuset ved Naturcenter Amager, Kalvebod Fælled, Granatvej 13 2770 Kastrup.

Det kunne være noget så hyggeligt om nogle her fra Sundby ville støtte op omkring dette og tage turen ud til Naturcenter Amager og få en dejlig oplevelse. Det er naturligvis helt gratis.

Tilmelding til gåturen klokken 10:

<https://taarnbybib.dk/arrangementer/arrangement/guidet-gaatur-paa-hjertestien-paa-kalvebod-faelled>

Tilmelding til gåturen klokken 12:

<https://taarnbybib.dk/arrangementer/arrangement/guidet-gaatur-paa-hjertestien-paa-kalvebod-faelled-0>

## Ændring af ugedag for stavgangs-/motions-turene på Hjertestien på Amager Fælled

Pr. 1. maj 2024 ændres søndagens stavgangs-/motionsture til onsdag kl. 10.00 med startsted ved DR Byens Metrostation, hvor vi også slutter. Ruten er på mellem 4,4 km og 5,8 km med en varighed af ca. 1½ time.

Den **sidste søndagstur** vil være søndag den 28. april 2024, og den **første onsdags-tur** vil være onsdag den 1. maj. Der vil ikke være værter på turene på helligdage, men man er velkommen til at gå selv.

Vel mødt.

### Faste aktiviteter:

**Søndags-gåture på Amager Fælled** (Se ovenfor)

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 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 eller på selve Christianshavn.

Længden på turen vil være ca. 2-5 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.

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