



Logo for FN's 17 verdensmål



HJERTE
FORENINGEN
KØBENHAVN S

NYHEDSBREV

April/ maj 2024

Der er stadig pladser til 2 foredrag.

De foregår i lokalet/køkkenet i opgang 16.
Sundhedshus Amager, Hans Bogbinders alle 3.

Den 18. april klokken 16: Foredrag om Hjerterets indretning mv. ved Britta Ege Christensen.

Link til tilmelding:

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=501

Den 16. maj 2024 klokken 16:

Læge på Rigshospitalet, Adelina Yafasova fortæller om **forhøjet blodtryk**.

Link til tilmelding:

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=502

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 vil tilbyde 2 guidede gåture på HjerTESTIEN på Kalvebod Fælled: Søndag den 28.04.24:

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

Kom og prøv den nye hjerTESTI, 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 30 – 45 minutter.

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. Og det er naturligvis gratis at deltage.

Tilmelding er nødvendig og skal ske via Tårnby Kommunebiblioteks tilmeldingssystem.

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>

”Store Vandredag”:

Invitation til Store Vandredag – Amager naturpark – lørdag den 4. maj 2024

Denne dag vil der være adskillige aktiviteter på – og i nærheden af - Amarminoen. Lige fra den nordlige indgang ved DR byen til Kongelundsfortet. Mere information kan ses her: <https://naturparkamager.dk/aktuelt-i-naturparken/kom-til-store-vandredag-paa-amarminoen>

Hjerteforeningen i København S er også inviteret til at deltage, og vi vil, som sidste år, stå ved en stand ved Naturcenter Amager, Granatvej 13. Den er i dagens anledning døbt station 4. Det er i tidsrummet klokken 10-13:30. Alle er velkomne til at komme forbi og få en lille snak.

På standen kan man:

- Få en rød, hjerteformet oppustet ballon
- Få kort intro til livreddende førstehjælp, og om hvordan man kan få et gratis kursus
- Få orientering om gå-fællesskaber på Amager
- Konkurrence med gevinster om hjerte-relaterede spørgsmål
- Konkurrence med gevinster – slå seksere med terning
- Få en snak om hjerteforeningens lokale aktiviteter.

Yderligere tilbydes der 2 GÅ-MED ture:

2 guidede ture på Hjertestien (kort tur: 2 km – lang tur – 3,2 km)

Startsted: Hjerteforeningen stand ved Naturcenter Amager, Granatvej 13.

Turen ender samme sted.

Naturguide Peter Neustrup vil lede turene. Første tur klokken 10:15 til ca. klokken 11 (hvis man går lang tur)

Anden tur klokken 12:00 til ca. klokken 12:45 (hvis man går lang tur)

Den korte tur tager ca. 30 minutter.

Efter turene bydes der på kaffe/the, og man kan blive orienteret om de gå-fællesskaber der findes på Amager/ Christianshavn.

Også på Hjertestien på Amager Fælled bliver der tilbudt en tur.



Startsted: Post 1: Amarmino stenen ved indgangen til Amager Fælled (Overfor DR Byen).

Tidspunkt: Lørdag den 4. maj klokken 10:30
Turens længde vil blive på ca. 4,5 – 5 km., og tager ca. 1,5 time.

Hjertestien vil i stor udstrækning blive fulgt, men alternative ruter kan forekomme. Bestyrelsesmedlem Flemming Nyborg Andersen vil lede turen.

2 ÆNDRINGER:

Pr. 1. maj 2024 ændres søndagens stavgangs-/motionsture på **Amager Fælled** til onsdag kl. 10.00.

Pr. 1. maj 2024 ændres søndagens GÅ MED-ture på **Kalvebod Fælled** fra søndag klokken 10 til søndag klokken 11.

Faste aktiviteter:

Søndags-gåture på Amager Fælled (Se ovenfor)

Gåture på Amager Fælled hver søndag kl. 10:00.
Fra 1. maj 2024 ændres dagen til onsdag – samme tidspunkt klokken 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 (fra 1. maj 2024 søndag klokken 11)**

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.

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.

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

”Fodbold for hjertet” - Hjerterevenlig 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

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