



**NYHEDSBREV**

December **2024**

## Hjertereforeningen i København S ønsker alle **EN RIGTIG GLÆDELIG JUL – samt et godt og helse- bringende 2025.**

Tak for jeres opbakning i årets løb til foredrag, hjertemotion, stande, gå-fællesskaber mv. Det er så dejligt, at I støtter op omkring vores arrangementer.

### **Afholdte foredrag:**

18. november 2024 havde vi en Hjertecafé med temaet "Forebyggelse af hjertesygdom". Foredragsholder var læge, Ph.d.-studerende på Rigshospitalet, Katra Hadji-Turdeghal. Det var et meget oplysende foredrag om risikofaktorer for at få hjertesygdom. Samtidig fortalte Katra også, hvad man selv kunne gøre for at mindske risikoen for at få hjertesygdom samt, hvis man havde en hjertesygdom, hvad man kunne gøre for at leve bedst muligt med den. Der var god interesse for emnet, og der var stor spørgelyst.

### **Invitation til Nytårsmarch 2025:**

Mødested: Metrostation DR byen, og turen går ud på Amager Fælled  
Hvornår: 1. januar 2025 klokken 14

Også i år arrangerer jeres lokale hjerteforening i København S nytårsmarch. Alle er velkomne, naturligvis også GÅ MED- deltagere.

Tag familie og venner under armen og gå med på Hjertereforeningens traditionelle gåtur på Amager Fælled, hvor du kan tage vigtige skridt mod et mere hjertesundt 2025.

Over hele landet inviterer Hjertereforeningens frivillige til den traditionelle nytårsgåtur den 1. januar.

Nytårsmarchen starter den 1. januar 2025 kl. 14:00. Vi mødes ved metrostation DR byen, og herefter begiver vi os ud på ruten, som blandt andet vil være på Hjertestien på Amager Fælled. Ruten vil være ca. 3,5 km lang.

Efter turen er Hjertereforeningen vært ved en forfriskning, så vi kan ønske hinanden godt nytår. Det er gratis at gå med, og du kan bare møde op – der er ingen tilmelding. Hør mere om nytårsgåturen hos bestyrelsesmedlem og tovholder: Flemming Nyborg Andersen, telefonnummer: 2149 9980 mail: [sundamar@youmail.dk](mailto:sundamar@youmail.dk)

### **Gå videre med Hjertereforeningen/GÅ MED**

Har du lyst til at gå mere, arrangerer vi gåture gennem hele året, hvor alle er velkomne. Vi går hver onsdag på Amager Fælled og hver tirsdag på Christianshavn.

Du kan også komme med på en gåtur med en gå-vært i Hjertereforeningens projekt GÅ MED, hvor målet er at gå flere ture sammen i den dejlige natur.

Vi går hver fredag på Amager Strand. Her går vi en kort og en lang tur. GÅ-hastighed afpasses efter deltagerne på den korte tur. Du kan læse mere på: [gaamed.dk](http://gaamed.dk)

Du kan finde alle turene på vores hjemmeside ved at kigge under aktiviteter:

<https://lokal.hjerteforeningen.dk/kbhs/>

Og du kan se fotos og læse om turene på vores Facebook-side:

<https://www.facebook.com/hjerte2300s/>

## **Faste Aktiviteter:**

### **HUSK vi også i 2025 har 3 hjertemotionshold i Amager Sundhedshus:**

Tirsdage, torsdage og lørdage

Er du interesseret, så kontakt venligst Margit

Grome: [margitgrome@gmail.com](mailto:margitgrome@gmail.com)

### **Tirsdags-gåture fra den bemandede legeplads, Christianshavns Vold:**

Hvornår: Hver tirsdag fra kl. 13:00 til ca. kl. 15.

Startsted: Den bemandede legeplads på Christianshavns vold.

Christianshavns Voldgade 36 (sidegade til Torvegade ved Christianshavns Vold.)

For dem, der har lyst, starter vi med ca. 5 minutters opvarmning.

Herefter går vi en tur på den smukke Christianshavns Vold - eller på Christianshavn. Længden på turen vil være ca. 2 - 4 km tilpasset deltagerne. Vi varierer turen fra gang til gang. Varighed 1- 1,5 time.

Efter gåturen bydes der på kaffe og te m.v.

### **Onsdags-gåture på Amager Fælled:**

Hvornår: Hver onsdag kl. 10:00.

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.

### **GÅ MED – Amager Strandpark- fredage**

Hvornår: Hver fredag klokken 13.

Hvor: Foran Cafe Cibo, Amager Strandvej 53.

Der går ikke specielt hurtigt og langt på den korte rute – 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. 45 minutter

For dem, der har lyst, samles vi i Cafe Cibo bagefter.

### **”Fodbold for hjertet” - Hjertervenlig fodbold i trygge rammer.**

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

Hvor: Sundby Boldklub, Raffinaderivej 3, 2300 København S.

Kontakt: Per - Mobil: 2033 3404

## **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 og endnu engang  
GODT NYTÅR.

Margit Grome,  
formand for hjerteforeningen i Kbh S.