



NYHEDSBREV

Januar 2025

Hjertereforeningen i København S ønsker alle et godt, helsebringende og fredeligt 2025.

Et nyt år er lige på trapperne, og vi vil lige minde om vores Nytårsmarch:

Invitation til Nytårsmarch 2025:

Mødested: Metrostation DR byen, og turen går ud på Amager Fælled

Hvornår: 1. januar 2025 klokken 14

Nytårsmarchen starter den 1. januar 2025 kl. 14:00. Mødestedet er ved metrostation DR byen, og herefter begiver vi os ud på Amager Fælled.

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.

Kontaktperson: Flemming Nyborg Andersen, telefonnummer: 2149 9980
mail: sundamar@youmail.dk

Hjertemotionshold:

Det nye år inspirer ofte til at man gerne vil gøre lidt mere for sin krop fx dyrke mere motion.

Vi vil gerne minde om, at vi har tre hjertemotionshold, de fortsætter i 2025.

Holdene er primært for hjertepatienter.

Vi låner træningslokaler i Sundhedshus Amager, Hans Bogbinders Alle 3. 2300 Kbh. S.

Vi benytter venteværelse eller køkken til 30 minutters socialt samvær. Vi byder på kaffe, te eller vand.

Tidspunkt	Indgang	Start	Ledige pladser
Tirsdage 17:00	16	7.01.2025	ja
Torsdage 17:00	7	16.01.2025	enkelte
Lørdage 09:30	7	11.01.2025	enkelte

Vi træner 16 gange pr. sæson. Kursusgebyr er 600 kroner for medlemmer af Hjertereforeningen og 750 kroner for ikke-medlemmer.

Kan du først deltage senere i sæsonen, vil kursusgebyr blive reguleret.

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

Gå-fællesskaber:

Vi arrangerer hver uge gåture med tovholdere / gå-værter på Amager Fælled, på Christianshavn og ved Amager Strand. Det er gratis – og alle er velkomne. Se under faste aktiviteter, hvis du vil vide mere.



Der er mange sundhedsfordele ved at gå. Og hvert skridt tæller.

Her kan du læse, hvorfor det er sundt at gå ture:

Kolesterol: Gang øger det "gode" kolesterol og nedsætter det "farlige". Jo mere du går, desto bedre (Fysisk Aktivitet Håndbog Om Forebyggelse Og Behandling, 2018)

Blodtryk: Regelmæssig gang beskytter mod senere udvikling af forhøjet blodtryk. (Pescatello et al., 2019)

Blodsukker: Det er især effektivt at gå, efter du har spist. Gå stille og roligt rundt – det kvæler det høje blodsukker (Aadland & Høstmark, 2008)

Små skridt halverer din risiko

- For hver ekstra 1000 skridt om dagen, falder risikoen for hjertekarsygdom (Saint-Maurice et al., 2020).
- Regelmæssig gang mindsker risikoen for åreforkalkning og forhøjet kolesterol og dermed blodpropper (Andersen et al., n.d.; Wahid et al., 2016). Samtidig forebygger 30 minutters daglig bevægelse mindst 35 andre sygdomme (Fysisk Aktivitet Håndbog Om Forebyggelse Og Behandling, 2018).
- Gåture styrker hukommelse og koncentration og forbedrer søvnen, forebygger depression og styrker din mentale trivsel.
- Et studie viser, at hvis du går 20 minutter om dagen 5 dage om ugen, hvor du bliver let forpustet, så reducerer du risikoen for depression (Laird et al., 2023).

Faste Aktiviteter:

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 i nærområdet. 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 gås 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” - Hjerterevenlig 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.