

*”Ultraforarbejdede fødevarer er mad- og drikkevarer, der er lavet på fabrik og ofte indeholder tilsætningsstoffer som farvestoffer, fortykningsmidler og emulgatorer.”*



GÅ MED I TÅRNBY



**NYHEDSBREV**

september 2025

Der er enkelte ledige pladser til dette foredrag:

## **Titel: Ultraforarbejdede fødevarer og helbred – følg med i tidens kostdebat**

**Foredragsholder:** Niels Kjær Stampe, læge og ph.d. fra Hjerteafdelingen på Herlev og Gentofte Hospital

**Tidspunkt:** mandag den 8. september 2025, kl. 16.30. Foredraget var ca. 1 ½ time.

**Sted:** Sundhedshus Amager, Hans Bogbinders Alle 3, opgang 7, 1. sal.

OBS. Opgang 7 ligger i gården bag hovedbygningen.  
Der er trappe og elevator op til 1. sal.

**Tilmelding:** Tilmelding er nødvendig og den sker på følgende link:  
[https://kurser.hjertemotion.dk/kurser\\_tilmeld.aspx?id=867](https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=867)

## **Og så deltager jeres lokale hjerteforening i følgende sundhedsdage:**

- Lørdag den 6. september klokken 11 – 14 på Musiktorvet, Øresundsvej 6, 2300 S.

- Tirsdag den 30. september klokken 13 – 16, Wiedergården i Dragør.
- Torsdag den 9. oktober klokken 10 – 14 i Tårnby. Tårnby Hovedbibliotek. Kamillavej 10.

Der er masser af god information af få på disse sundhedsdage, og I er så hjerteligt velkomne til at komme forbi og hilse på os og de andre sundhedsorganisationer.

## **Aftentur på Kastrup Fortet og Amager Strand**

**Hvornår:** onsdag den 17. september 2025, med afgang kl. 19.00.

**Mødested:** Femøren Metrostation, Hedegårdsvej

Turen vil være på ca. 4 km, og vi starter med at gå ind igennem fortet, hvor vi forhåbentligt kan komme til at nyde en dejlig solnedgang hen over byen.

Herefter tager vi turen rundt på området og videre over på stranden, hvor vi i skyggen af fortet og med tusemørke vil gå mod Lagunebroen og op til metroen. Vi slutter hvor vi startede: Femøren Metrostation.

Turen vil være på ca. 4 km.  
Velkommen til denne aftentur.  
Flemming Nyborg Andersen

## Nyt spændende tilbud i Tårnby.

**Startsted:** Foran Hovedbiblioteket,  
Kamillavej - man slutter samme sted.

**Hvornår:** Hver fredag klokken 10

Det henvender sig til personer, der ikke kan gå særligt langt og har behov for pauser, og at man kan komme ud at gå med lige-sindede.

Ruten går fra Hovedbiblioteket ned til svømmehallen – og til fodboldbanerne og retur. Denne rute er ca. 1 km. Der er mulighed for at hvile sig på en bænk eller en mur undervejs.

Vi meldte os til GÅ MED – som er en underafdeling af hjerteafdelingen. GÅ MED har gå-grupper over hele Danmark og nu også i Tårnby.

Det er gratis at deltage.

En tovholder og/ eller en fysioterapeut vil følge med på ruten og deltage i det sociale samvær efter ruten.

Ruten kan forkortes eller gentages.  
Varigheden er cirka 30-45 minutter.

Man fordeler sig i små grupper, alt efter hvad man kan klare. Nogle har rollator, stav-gangsstænger eller stok og nogle går uden hjælpemidler. Man starter og slutter samme sted: Tårnby Hovedbibliotek.

Her sætter vi os på bænken udenfor (hvis vejret er fint) – eller man kan sætte sig i et lokale inde i biblioteket. Vi køber måske noget i cafeen eller nyder noget medbragt. Vi taler om alt mellem himmel og jord.

Vi har været i gang siden april 2025 og det er gået rigtig fint. Stille og roligt kommer der flere deltagere. Nogle gange er vi 4 og nogle gange 12.

Men der er bestemt plads til flere, så har du lyst til at deltage eller kender du en, der kunne have glæde af det, så går vi hver fredag klokken 10.

Man skal hverken til- eller afmelde.

Man møder bare op, hvis man har tid og lyst.

Har du spørgsmål eller vil du have mailet en brochure så skriv til:

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

Du er så hjertelig velkommen.

### Faste Aktiviteter:

#### Gåture 3 forskellige steder på Amager:

Der er ingen tilmelding til gåturene. Man møder bare op .

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

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

Kom og vær med og få god motion samt hyggeligt samvær 🍌

Vi starter og slutter på: Den bemandede Legeplads, Christianshavns Voldgade 36, sidegade til Torvegade ved Christianshavns Vold.

Vi går en tur på det smukke Christianshavn, eller tager også nogle gange turen over Knippelsbro eller Langebro for at besøge steder i nærområdet heromkring. Længden på turen vil være ca. 2-3 km. tilpasset deltagerne.

Vi varierer turen fra gang til gang, og lægger også vægt på at besøge interessante steder undervejs på vores gåtur.

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.

Müzeyyen Özcan og Torben Bredahl Nielsen

## 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.

## GA 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.

Gå-værter: Bernadette og Margit.

## ”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

January							February							March							April									
Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su			
1	2	3	4	5	6		5			1	2	3		9			1	2	3		14	1	2	3	4	5	6	7		
7	8	9	10	11	12	13	6	4	5	6	7	8	9	10	10	4	5	6	7	8	9	10	15	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	7	11	12	13	14	15	16	17	11	11	12	13	14	15	16	17	16	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	8	18	19	20	21	22	23	24	12	18	19	20	21	22	23	24	17	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				9	25	26	27	28				13	25	26	27	28	29	30	31	18	29	30					

  

May							June							July							August									
Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su			
	1	2	3	4	5		22			1	2			27	1	2	3	4	5	6	7	31			1	2	3	4		
6	7	8	9	10	11	12	23	3	4	5	6	7	8	9	28	8	9	10	11	12	13	14	32	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	24	10	11	12	13	14	15	16	29	15	16	17	18	19	20	21	33	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	25	17	18	19	20	21	22	23	30	22	23	24	25	26	27	28	34	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31			26	24	25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					35	26	27	28	29	30	31	

  

September							October							November							December									
Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su			
						1	40	1	2	3	4	5	6	44			1	2	3		48			1	2	3	4			
2	3	4	5	6	7	8	41	7	8	9	10	11	12	13	45	4	5	6	7	8	9	10	49	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	42	14	15	16	17	18	19	20	46	11	12	13	14	15	16	17	50	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	43	21	22	23	24	25	26	27	47	18	19	20	21	22	23	24	51	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	44	28	29	30	31				48	25	26	27	28	29	30	52	23	24	25	26	27	28	29	
30																							53	30	31					

## 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

Hjerteforeningen København S

