



## NYHEDSBREV

februar / marts 2026.

### Kære medlem

Så er det tid til den årlige general-forsamling:

### Indkaldelse til generalforsamling i Hjerteforeningen København S

**Sted:** Bibliotekshuset Rodosvej 4, 2300 Kbh. S Rifbjergrummet på 1.sal.

**Tidspunkt:** onsdag den 4. marts Kl. 16:30

### Dagsorden i henhold til vedtægter:

- ♥ Valg af dirigent
- ♥ Bestyrelsens beretning
- ♥ Bestyrelsen fremlægger regnskab(er) til orientering
- ♥ Behandling af indkomne forslag
- ♥ Valg af bestyrelse

Der kan være 3 - 7 bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter.

- ♥ Eventuelt.

Forslag bedes sendt via mail til: [margitgrome@gmail.com](mailto:margitgrome@gmail.com) senest den 10. februar 2026.

Nuværende bestyrelse:



Nederst: Charlotte, Margit og Irene  
Øverst: Benny, Flemming og Torben.

Titelpost	Navn	På valg	Genopstiller:
Formand	Margit Grome	2027	
Næstformand og sekretær	Irene Kejser	2026	ja
Kasserer Bestyrelsesmedlem	Torben Bredahl Nielsen	2027	
Bestyrelsesmedlem	Flemming Nyborg Andersen	2026	nej
Bestyrelsesmedlem	Charlotte Glinge	2026	
Bestyrelsesmedlem	Benny L. Christensen	2027	

Vi byder på kaffe, the, kage og kolde drikkevarer.

Tilmelding derfor nødvendig – venligst tilmelde dig her:

[https://kurser.hjertemotion.dk/kurser\\_tilmeld.aspx?id=1024](https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=1024)

Hvis linket driller så skriv til:  
margitgrome@gmail.com

Alle er velkomne, men kun medlemmer  
Af hjerteforeningen har stemmeret.

### **Faste Aktiviteter:**

#### **Vi arrangerer gåture 3 forskellige steder i nærområdet:**

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.

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.

#### **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.

Gå-værter: Bernadette og Margit.

### **”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

Margit Grome

Hjerteforeningen København S