

NYHEDSBREV

september 2026

Vi er klar med et september-nyhedsbrev, der indeholder mange gode tilbud.

Hjertemotion-lørdage:

Der er ledige pladser på vores lørdags hjertemotions-hold

Tidspunkt: 09:30 – 11:00 med start den 25. august 2026

Adresse: Hans Bogbinders alle 3, opgang 7

Der er 1 times træning med instruktør efterfulgt af 30 minutters socialt samvær.
Gebyr: 600 kr. for 16 gange (for medlemmer) ikke medlemmer: 750 kr.

Kontakt: margitgrome@gmail.com

Kom med til gratis hjerteredder-kursus på World Heart Day ❤️

Den 29. september 2026

Vi inviterer (i samarbejde med hjerteforeningen Dragør/ Tårnby) til to gratis hjerteredder-kurser, hvor du lærer, hvad du kan gøre, hvis du står over for et hjertestop.

Det er en erfaren og dygtig instruktør, der varetager undervisningen.
Denne varer 30-45 minutter, og bagefter er der tid til selv at prøve og stille spørgsmål.

Sted: Sundhedscenter Tårnby,
Kamillevej 4. 1. sal, th, 2770 Kastrup.

Tilmelding er nødvendig, klik på link:

Kursus 1: tirsdag den 29. september kl. 16.30-ca. 18.00
https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=1157

Kursus 2: tirsdag den 29. september kl. 18.00-ca. 19.30
https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=1158

Alle er hjertelig velkomne.

Hvis tilmeldingen driller, så kontakt:
margitgrome@gmail.com

Invitation til hjertecafé om:

Hjertelægens værktøjskasse. *Et foredrag om hjerteundersøgelser*

Foredragsholder
Katrine Myhr,
læge og Ph.d.



Kom med, når Katrine Myhr åbner hjertelægens værktøjskasse og giver et indblik i de vigtigste undersøgelser, der bruges til at udrede og behandle hjertesygdomme.

I foredraget får du en gennemgang af alt fra blodprøver og EKG til avancerede hjertescanninger – og hvad resultaterne betyder for dig som patient.

Der vil være rig mulighed for at stille spørgsmål undervejs.

Tidspunkt: tirsdag den 6. oktober kl. 13.00-15.00. Efter ca. en time vil der være en pause.

Sted: Amager Seniorklub, Radisevej 2, st. th., 2300 København S.

Der er gratis parkering foran huset og på vejen til højre langs huset (Fussingvej). Ellers er der tre timers parkering i området.

Lige inden for indgangen bedes man skrive sit navn og telefonnummer på en liste. Dette er udelukkende til statistik til Københavns Kommune.

Tilmelding: Alle er velkomne. Foredraget er gratis, men tilmelding er nødvendig. Tilmelding sker ved at klikke på dette link:

https://kurser.hjertemotion.dk/kurser_tilmeld.aspx?id=1167

Hvis linket driller, er du velkommen til at kontakte margitgrome@gmail.com

Foredraget vil blive aflyst, hvis der ikke er deltagere nok.

Det er muligt at købe kaffe og kage. Det koster 25 kr., som skal betales **kontant**.

Foredraget er arrangeret i samarbejde med Amager Seniorklub.

Faste Aktiviteter:

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 det samme sted: 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.

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



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.
Er der behov for det, har vi også en ultrakort rute.

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

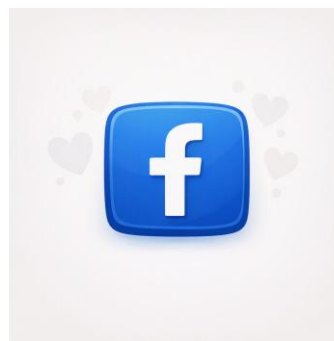
Vores aktiviteter indsættes løbende i vores hjemmeside/kalender, og ligeledes omtales de på vores Facebookside.

Hjemmeside/Kalender:

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

Facebook:

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



Med de hjerteligste hilsener
Margit Grome
Hjerteforeningen København S