



NYHEDSBREV



oktober 2026

Vi fik fejret World Heart Day (29.09) med 2 fine og velbesøgte aktiviteter: ❤️ ❤️

Guided gå-tur på Christianhavn, hvor mange havde iført sig rødt tøj og røde sokker. Efter turen kaffe, småkager, chokolade og quiz udenfor på den bemandede legeplads på volden. 25 deltagere.

Hjerte-redder-kursus i Sundhedshus Tårnby. Grundig indføring i principperne samt hvordan en hjertestarter virker. Og man havde selv mulighed for at prøve at genoplive en dukke. 23 tilmeldte. Kurset var arrangeret i samarbejde med Dragør/Tårnby hjertereforening.

Tusind tak til jer, det deltog.

Hjertemotion:

Der er enkelte ledige pladser på vores hjertemotionshold:

Lørdage: 09:30 – 11:00

og tirsdage: 16:30 – 18

Adresse: Hans Bogbinders alle 3, opg. 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.

Melder man sig til senere, skal man kun betale for de resterende gange.

Kontakt: margitgrome@gmail.com

Invitation fra Hjertereforeningen Vesterbro:

Kære motionsinteresserede medlem-har du lyst til at få et stærkere hjerte – uden kedelige løbeture, ensom trappetræning eller at presse kroppen på en måde, der føles utryk?

I vores nye hjertereforeningsafdeling på Vesterbro tilbyder vi derfor et helt **gratis introduktionsforløb i pickleball** for dig, der har **hjerte- eller diabetesdiagnose** – og som ønsker en sjov og tryk måde at komme i gang med puls og bevægelse.

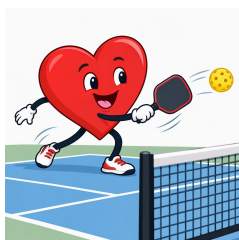
Pickleball er en **ketchersport**, hvor du spiller på en bane som ligner badminton-banen, men med et **net som i tennis**.

Ketcheren ("bat") er let og nem at styre, og bolden er hård plastik med huller. Det er en sport med **enkle regler**, og der er **stor fokus på sikkerhed** – især fordi mange af os bruger blodfortyndende medicin. Vi vil ikke udsætte dig for unødige fald eller hårde "stød".

Praktisk info

- **Start:** Onsdag den 28. oktober kl. 16.00–17.00
- Følgende gange: 4. november og 11. november (samme tid)
- Efter hver gang: 30 minutters socialt samvær med kaffe/te

Sted og udstyr



- Kursussted: **Tunnelfabriken, Oceanvej 1, Nordhavn** (senere træning kan komme til at foregå andre steder som Valbyhallen, Bellahøjsskolen, Jernbanebyen m.fl.)
- Kurset er i samarbejde med **Danske Pickleballers**, som sørger for instruktører og alt udstyr.
- Du skal kun medbringe: **trænings-tøj, sportssko og vandflaske.**

Pladser og tilmelding

- Der er plads til **28 deltagere** (7 baner x 4 deltagere).
- **Tilmelding:** Udfyld formularen [her](#).
- **Tilmeldingsfrist:** den 20. oktober

Kom og prøv en sport, der giver glæde, fællesskab og bevægelse i et tempo, hvor der er tryk for dig.

På vegne af Hjerteforeningen i Vesterbro og med venlig hilsen

Tarja Knudsen Næstformand og
hjerteredderinstruktør, Mail:

tarjaporkka@gmail.com

Tel. 21 28 74 72

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 på: Den bemandede Legeplads, Christianshavns Voldgade 36, sidegade til Torvegade ved Christianshavns Vold.

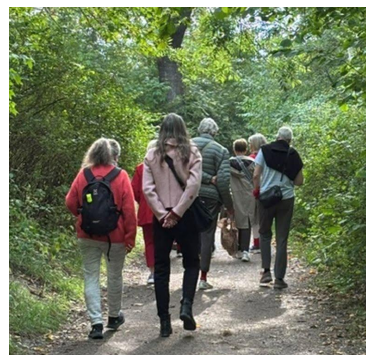
Vi går en tur på det smukke Christianshavn, eller tager også nogle gange turen over Knippelsbro eller Langebro for at besøge steder i nærområdet heromkring.

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.

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