



*Foto fra en tidligere Kulturdag I Husum med Hjerteforeningens deltagelse,*

April 2019

## Et nyhedsbrev fra....

... din lokale Hjerteforening.

Fremover vil du i din elektroniske postkasse få et lille nyhedsbrev fra Hjerteforeningen i dit lokalområde. Du vil ikke få mere end 4 nyhedsbreve i alt (dvs. et hvert kvartal) og du vil altid kunne læse både nye og gamle nyhedsbreve på vores hjemmeside, som du finder på denne adresse [nordvest.hjerteforeningen.dk](http://nordvest.hjerteforeningen.dk).

I Hjerteforeningen København Nørrebro/Nordvest formidler vi Hjerteforeningens budskaber om forebyggelse samt oplyser om hjertesygdomme og vi støtter både patienter og pårørende.

Derudover arrangerer 11 årlige Hjertecafeer med foredrag eller som medlemsmøder den anden torsdag i hver måned undtagen juli.

Vi bakker op om Hjerteforeningens landsdækkende kampagner med lokale aktiviteter f.eks. gennem blodtryksmålinger i vores lokalområder.

Det er også vores mål at tage væsentlige emner på sundhedsområdet op til lokal debat.

Vi holder til i Sundhedshuset i Mimergade 41, 2200 København N., hvor vi også afholder vores Hjertecafeer og vores to motionshold for borgere med hjerteproblemer.

## Gang i den!

Når du besøger vores hjemmeside, kan du se mange af de aktiviteter, som finder sted i det aktuelle halvår naturligvis først og fremmest i dit lokalområde.

For eksempel har du mulighed for en guidet vandretur på Assistens Kirkegården i september (og vi går uanset vejrliget) eller lære noget om at blive bedre til at hvile i sig selv (Mindfulness) men også, hvordan du kan lave en mere hjertesund julemad – uden at det bliver kedeligt!

I et mindre omfang (lige i øjeblikket) vil der også være informationer om aktiviteter i andre af Københavns Hjerteforeninger.

## Generalforsamling

I februar afholdt vi den årlige generalforsamling i vores Hjerteforening.

Det er jo altid vemodigt, når nogen holder op, men vores hidtidige formand, gennem rigtig mange år, Bodil havde valgt at stoppe.

Bestyrelsen vil endnu engang sige Bodil tak for det store arbejde, som hun har lagt i foreningen, for medlemmerne, for hjertesagen og for bestyrelsen generelt.

Efter valg til bestyrelsen konstituerede bestyrelsen sig med fire medlemmer i selve bestyrelsen og desuden har foreningen tre uundværlige aktivitetsfrivillige.

Du kan se, hvem der sidder i bestyrelsen og hvem, der er aktivitetsfrivillige, hvis du går ind på vores hjemmeside under menupunktet "Kontakt".

*Tak til alle fremmødte på generalforsamlingen.*

## At være frivillig i Hjerteforeningen

Har du lyst til at være frivillig i **din** Hjerteforening på Nørrebro og i Nordvest, så kan du kontakte én fra bestyrelsen (via vores hjemmeside eller gennem en e-mail), som også kan fortælle dig mere om arbejdet i vores lokale Hjerteforening.

Som frivillig får du mange glæder og oplevelser ved at løse opgaver i fællesskab med andre. Du får tilfredsstillelse ved at gøre en indsats og du opnår personlige kvalifikationer gennem kurser, foredrag og andre lærerige oplevelser.

Du kan altid sige nej til opgaver, som du ikke har lyst eller kvalifikationer til at påtage dig.

Har du gode ideer til arrangementer eller andet, som **din** Hjerteforening på Nørrebro og i Nordvest kan deltage i, hører vi meget gerne fra dig.

## Vi har brug for dig.

### Mere om Hjertecafeer

Som sagt afholder din Hjerteforening caféeftermiddage den anden torsdag i hver måned (undtagen i juli) fra kl. 16:00 – 18:00 i Sundhedshuset i Mimersgade 41, 2200 København N.

Der vil være foredrag om relevante – for det meste faglige – emner men også kurser i eksempelvis livredende førstehjælp.

Caféen er også et mødested, hvor du kan mødes med andre i samme situation og udveksle erfaringer.

Der er altid repræsentanter for Hjerteforeningen til stede, som gerne giver råd og vejledninger – dog ikke lægefaglige vejledninger, som du alene kan få hos din læge eller hos en anden sundhedsfaglig person.

Til alle Hjertecaféer serveres kaffe/the og lidt godt til ganen.

Du kan altid finde emnerne for vores hjertecaféer i kalenderen på vores hjemmeside – eller du kan se i lokalavisen, hvor vi har en annonce for den kommende hjertecafé i den første uge i hver måned.

## At holde sig i gang

Motion er en af hjørnesteenene i behandlingen af stort set alle hjerte-kar sygdomme. Når *dit* hjerte er veltrænet, har det lettere ved at klare belastninger som præcis alle andre muskler i din krop. "Motion er pillen uden bivirkninger". Hvis du dyrker motion regelmæssigt nedsætter du risikoen for yderligere hjerte-kar sygdomme samt f.eks. diabetes, knogleskørhed, depression og demens.



Hvis du godt kunne tænke dig at motionere for at styrke dit hjerte og dit helbred? Så har Hjerteforeningen på Nørrebro og i Nordvest et rigtig godt tilbud til dig.

Vi har to hjertemotionshold i Sundhedshuset i Mimersgade nr. 41, hvor vi har træningslokaler i stuen og på 1. sal.

Hold 1 træner **tirs**dage fra kl. 15:30 – 16:30 på 1. sal og hold 2 træner **tors**dage fra kl. 18:00 – 19:00 i Stuen.

Efter træningen sidder vi og hygger os med en kop kaffe eller the (gratis) – og så tales der om både "stort og småt".

Hjerteforeningen har dygtige trænere, som sørger for at du får netop den konditions- og styrketræning, som du har brug for.

Det er vigtigt at understrege, at alle vore trænere har et kendskab til hjertepatienter og hvordan træningen derfor er bedst.

Du er derfor i gode hænder og i trygge omgivelser.

Din hjertetræning koster kun 125 kr. om måneden – men før du binder dig, er der mulighed for en gratis prøvetime.



Hvis du scanner dette mærke, kommer du direkte ind på vores hjemmeside, hvor du gennem menupunktet "Kontakt" kan komme i kontakt med bestyrelsen.

*Nyhedsbrev 1 2019 er skrevet af Niels Westergaard.*