

## FRIVILLIG I HJERTEFORENINGEN

INFORMATIONSFOLDER

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.



## NØRREBRO/NORDVEST

***Vi har brug for dig.***



**HJERTE**  
FORENINGEN  
KØBENHAVN N/NV

MIMERSGADE 41, 2200 KØBENHAVN N  
lokalkomiteen.2200.2400@gmail.com – [www.nordvest.hjerteforeningen.dk](http://www.nordvest.hjerteforeningen.dk)



**HJERTE**  
FORENINGEN  
KØBENHAVN N/NV

## HJERTECAFEER

Hjerteforeningen N/NV afholder caféeftermiddage den anden torsdag i hver måned (undtagen i juli) 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 den første onsdag eller torsdag i hver måned



Hvis du scanner dette mærke, kommer du direkte ind på vores hjemmeside.

## HVAD ER HJERTEFORENINGEN N/NV?

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

Vi arrangerer foredrag hver anden torsdag i hver måned. Desuden har vi i alt 2 motionshold i Sundhedshuset i Mimersgade samt et hold i Vanløse.

Det er også muligt at motionere ude i den frie natur, da vi har været med til at anlægge en Hjertesti ved Utterslev Mose.

Endvidere indgår vi en besøgstjeneste for hjertepatienter og deres pårørende på Bispebjerg Hospital.

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 Mimersgade 41, 2200 København N., hvor vi også afholder vores Hjertecaféer og vores to motionshold for borgere med hjerteproblemer.

