



Septembers Hjertecafé foregår på Assistens Kirkegård.

August 2019

Velkommen til et nyt år

Selvom overskriften plejer at være noget, som siges den 31. december, så gælder det faktisk også lige her og nu i din lokale Hjertereforening.

"Sommer-lukningen" er overstået – og nu tager vi hul på en ny sæson med rigtig mange og spændende aktiviteter.

Så velkommen til et nyt år i Hjertereforeningen!

Gang i den!

Som du sikkert ved, så holder vi en Hjertecafé den anden torsdag i hver måned – og indtil videre fra kl. 16:00 – 18:00 i Sundhedshuset i Mimersgade. Men vi har også enkelte hjertecafeer "ud af huset"!

Allerede til september (nærmere bestemt torsdag, den 12. september) kan du om formiddagen møde bestyrelsen til arrangementet "Spring for livet" i Nørrebrohallen, hvor vi laver blodtryksmålinger af alle, der ønsker det – og samme dag kl. 14:00 kan du deltage i en Hjertecafé på Assistens Kirkegården, hvor vi har engageret en rundviser til at fortælle os om stedet.

Da vi afslutter vores rundvisning (forhåbentligt i klart vejr og under en bagende sol!) med "en kop tår kaff" på en nærliggende café, er det nødvendigt med en tilmelding til arrangementet.

Det gør du via vores hjemmeside, som du finder på denne adresse: <https://nordvest.hjertereforeningen.dk>

Inden vi får set os om, er det jul igen, igen – med al den gode og dejlige julemad! I de "gode" gamle dage skulle man have masser af sul på sidebenene for at stå den lange mørke vinter igennem, men det behøver vi jo ikke i dag! Og slet ikke sådan nogen som os!

Blodtryksmålinger

Foruden alle de mange blodtryksmålinger, som din Hjertereforening hvert år foretager enten på en Hjertecafé eller til et større arrangement, har hjertereforeningen også et samarbejde med butikskæden Matas.

Dette samarbejde indebærer bl.a., at vi i løbet af august og september foretager blodtryksmålinger i vores lokale Matas-butikker, hvor du kan møde frem (gerne sammen med andre) og få et hurtigt check af dit blodtryk.

I skrivende stund er datoerne endnu ikke faldet helt på plads, men hvis du ser på vores aktivitetskalender på vores hjemmeside kan du se, hvornår og hvor det sker.

Gåture på egen hånd eller i godt selskab

"Vi ved det jo godt!"

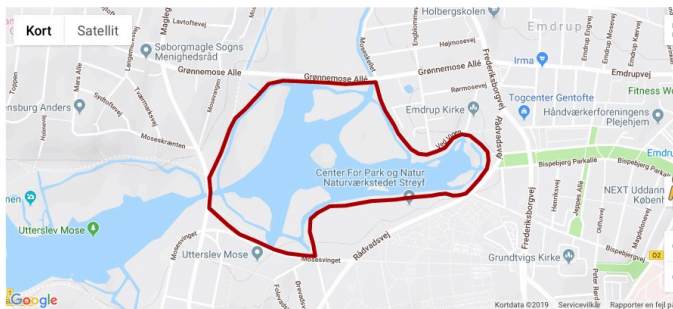
Motion er vigtig – men det kan også være rigtig svært "at komme af sted"!

Men når man så også har været i gang, så er følelsen bagefter ganske god; ja man kan næsten blive lidt høj af det.

Det kan være, at du allerede er i gang i et center eller på et af vores hjertemotionshold. men her er 2 forslag til gåture alene eller sammen med andre:

Hjerteforeningen N/NV har faktisk en HJERTESTI, som hedder Utterslev Mose. Ruten er ikke krævende og er egnet til både løb, gangbesværede samt barnevogne m.m. Ruten er en 3 km lang tur rundt i Utterslev Mose. Ved regelmæssigt at gå en tur forbedrer du dit hjerte og kredsløbsfunktion, særlig hvis du er ude af form. Du forebygger forhøjet blodtryk og styrker dit immunforsvar. Gang giver sjældent skader og risikoen for stress, angst og depression mindskes ved rask bevægelse. Husk at begynde roligt og gradvist øge distance og tempo.

Utterslev Mose



Du kan se mere om stien på denne adresse:
<https://hjerteforeningen.dk/hjertestier/rute/utterslev-mose/>

En anden mulighed er en tur i Fælledparken under overskriften:

"Gå med din læge"

Hver lørdag i lige uger arrangerer Hjerteforeningen på Østerbro en gåtur i Fælledparken.

Vi mødes ved statuen bag Metrobyggeriet på Trianglen med start kl. 10:00.

Vi forventer at turen varer ca. 1 time (ca. 5 km).

Der er altid en læge med, som man kan stille eventuelle spørgsmål til.

Alle er velkommen, og vi glæder os til at se jer til en hyggelig lørdag formiddag.

Det er gratis at gå med og kræver ingen tilmelding! Tag gerne en ven eller pårørende med.

Praktiske oplysninger

Vi mødes ved statuen bag Metrobyggeriet på Trianglen – og du kan læse mere på denne adresse:

<https://city.hjerteforeningen.dk/begivenhed/gaa-med-din-laege/?d=1565431200>

... blot for at nævne et par motionsmuligheder i nærområdet.

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 altid brug for dig.



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

Nyhedsbrev 2 2019 er skrevet af Niels Westergaard.