



Maj-måneds Hjertecafé er en lille byvandring.

Januar 2020

Inden man får...

- set sig om, er der gået endnu et år - og det er som om at årene på en eller anden måde går hurtigere og hurtigere og !

Dette Nyhedsbrev udsendes for første gang i elektronisk form og når du er færdig med at læse det, vl du se, at der hele tiden sker noget nyt i din lokale Hjertereforening.

Så derfor velkommen til et nyt år i din Hjertereforening!

Torsdags-nyt!

Vi fortsætter naturligvis også i 2020 med vores café-eftermiddage den anden torsdag i hver måned (dog ikke i juli), men bestyrelsen har besluttet at foretage en vigtig ændring – eller tilbageførsel kan man sige!

I 2019 har vi prøvet med en café-tid fra kl. 16 - 18, men det har vist sig, at denne ændring ikke har givet en øget tilstrømning og desuden lukker Sundhedshusets døre allerede kl. 15:30. Derudover er det også noget mørkt at gå hjem kl. 18 i det sene efterår og om vinteren.

Derfor vender vi tilbage til afholdelse af vore café-eftermiddage i tidsrummet kl. 15:00 – 17:00.

Vi har planlagt første halvårs hjertecafeer i 2020

bl.a. med en guidet tur fra Blågårds Plads og frem til toppen af Panum Institutet og en juni-café om by-motion (om motion i byen).

Du kan læse lidt om hjertecafeerne i vores Info-folder om hjertecafé-eftermiddage i første halvår af 2020 på denne web-adresse:

<https://nordvest.hjertereforeningen.dk/nyhedsbrev-e-og-informationsfoldere/>

Lidt om motion

Det er altid vigtigt at holde sig i gang – og det gælder også og især, hvis man er hjertepatient.

Hjertereforeningen (og stort set alle andre specialister) anbefaler, at vi motionerer 30 min. om dagen – hvilket kan gøres på mange forskellige måder.

Du kan motionere alene eller sammen med en anden eller sammen med flere på et motionshold.

I Nyhedsbrev 2/2019 stod der lidt om nogle af de muligheder, som flere Hjertereforeninger tilbyder, men derudover har vi også i vores lokale Hjertereforening på Nørrebro og i Nordvest et tilbud til dig om at motionere på et eller flere hold i sundhedshuset i Mimersgade.

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

Hold 1 træner **tirsdage** fra kl. 15:30 – 16:30 på 1. sal og hold 2 træner **torsdage** fra kl. 17:30 – 18:30 ligeledes på 1. sal

Efter (og før) 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.

Men (og der er altid et ”men”) for at indtægter og udgifter kan balancere er der et par ting, som vil blive ændret fremover: For det første binder man sig for et halvår ad gangen (januar til juni og august til december).

Ved at indføre denne bindingsperiode kan bestyrelsen langt bedre og mere kvalificeret beregne de midler, som skal afsættes til vores hjertemotion, da deltagernes egenbetaling på 31 kr. pr time ikke kan dække de faktiske udgifter.

For det andet vil vi henstille til deltagerne på motionsholdene om, at flere end i dag betaler via netbank eller mobile pay, da der bliver færre og færre bankfilialer, som modtager rede penge. Men i første halvdel af 2020 vil det også være muligt at betale med kontanter til vores kasserer men så vil den mulighed langsomt blive udfaset. Det samme gør sig gældende med hensyn til bindingsperioden, som først for alvor vil træde i kraft til anden halvdel af 2020.

Bestyrelsen ønsker at have en hjertemotionsaktivitet, der økonomisk hviler i sig selv dels gennem kontingentindbetalinger fra deltagerne dels gennem midler fra vores rådighedssum, således at vi kan fortsætte og udvide vores andre aktiviteter under hensyntagen til de gældende formål for Hjerteforeningen.

HJERTEBROEN - et samarbejde mellem flere lokalforeninger

Ved at bygge en HJERTEBRO mellem de københavnske lokalkomiteer samt Frederiksberg kan vi styrke Hjerteforeningen over for alle medlemmer ved at:

- skabe sammenhæng i aktiviteter og tilbud,
- skabe et større sammenhold på ”tværs af byen”,
- styrke fællesskabet og derved:
- give det enkelte medlem flere ”hjertemuligheder”.

Til en begyndelse vil byens lokalforeninger give nogle link-henvisninger til hinandens aktiviteter, som alle medlemmer på tværs er mere end velkomne til at deltage i.

Senere vil vi også arbejde for nogle fælles-aktiviteter for medlemmerne på tværs af byen. HJERTEBROENS lokalforeninger dels via vores egen hjemmeside ([LINK](#)) - eller:

Du kan også klikke frem til **Hjerteforeningen København Ø/Østerbro/City** kalender gennem dette [link](#).

Du kan også klikke frem til **Hjerteforeningen København S/Amager** kalender gennem dette [link](#).

Du kan også klikke frem til **Hjerteforeningen København V/Vesterbro** kalender gennem dette [link](#).

Du kan også klikke frem til **Hjerteforeningen Frederiksberg** kalender gennem dette [link](#).

Husk at undersøge, hvor den aktivitet foregår, som du gerne vil deltage i.

Generalforsamling 2020

Kære medlemmer af Hjerteforeningen København N/NV

Vi har tidligere indkaldt til generalforsamling den 13. februar. Den må vi desværre aflyse, da der ikke er nok frivillige, som kan stå for at gennemføre generalforsamlingen.

Vi håber at kunne indkalde til en ny stiftende generalforsamling i årets løb, så vi igen kan få en bestyrelse til gavn for både hjertepatienter og øvrige medlemmer af Hjerteforeningen.

Har du lyst til at gøre en forskel for medborgerne i dit lokalsamfund - i et værdifuldt fællesskab med andre engagerede frivillige - og har du lyst til at være med til at opstarte Hjerteforeningen København N/NV igen, er du meget velkommen til at kontakte frivilligkonsulent Martin Walsøe fra Hjerteforeningen på mail: mwalsoee@hjerteforeningen.dk eller mobil 2166 7404.

Der er en lille engageret arbejdsgruppe af frivillige, som arbejder på at gennemføre de planlagte aktiviteter i 2020. Dette kan man læse om på hjemmesiden: <https://nordvest.hjerteforeningen.dk/>

Har du yderligere spørgsmål til ovenstående, er du meget velkommen til at kontakte frivilligkonsulent Martin Walsøe.

Med venlig hilsen
Hjerteforeningen København N/NV

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.