



*"Den usynlige fjende" - mikroskopbillede af Corona-virus*

September 2020

## Nyt fra ... ... Kommunen alias Sundhedshuset i Mimersgade.

Mandag, den 28. september blev der dog afholdt et hygiejnekursus for de foreninger, som er brugere af faciliteterne i Sundhedshuset som optakt til en gradvis *gen*-åbning af foreningsaktiviteterne.

Hjerteforeningens foreningsaktiviteter i Sundhedshuset centrerer sig om to aktiviteter, nemlig vores Hjertecafeer og vores hjertemotionshold.

Indtil den 1. september 2021 er alle møder indenfor aktiviteten Hjertecafé **aflyst** over hele landet, da vi som medlemmer udgør en særlig sårbar gruppe. Det er meget beklageligt, at Hjerteforeningen er nødt til at tage sådan et skridt, men det er en nødvendig foranstaltning set i lyset af den allesteds nærværende Covid-19 trussel. Derfor er det også langt bedre, at vi i Hjerteforeningen og i alle de lokale foreninger som udgangspunkt har et "play safe" motto for den del af foreningens virke.

Det er naturligvis en uvant situation, som vi alle skal lære at leve i og med - og derfor arbejdes der også på højtryk på at finde nogle alternative måder at mødes på - måske en form for digitale

foredrag eller "fjernsynskanaler" på nettet, som eksempelvis mange kulturinstitutioner allerede benytter sig af.

Du hører naturligvis nærmere om eventuelt disse aktiviteter.

Hjertemotionen har også været lukket ned under hele Corona-krisen på nær mulighederne for at deltage i gåture i Fælledparken og på Amager eksempelvis.

Alt sammen noget, som foregår udendørs i den friske luft og med behørig afstand mellem deltagerne.

For at give Hjerteforeningens medlemmer mulighed for at dyrke motion trods nedlukningen, har foreningen udarbejdet forskellige motionsprogrammer, som alle ligger til fri afbenyttelse på nettet via Hjerteforeningen hjemmeside (se f.eks. henvisningerne i tidligere Nyhedsbreve).

Udarbejdelse af nye træningsprogrammer vil fortsætte også i resten af dette kalenderår og vil i lighed med de tidligere udsendelser også blive gjort tilgængelige via nettet.

Overordnet set gælder følgende retningslinjer under den nuværende Corona-krise:

1. Hjerteforeningen prioriterer brug af **digitale løsninger** frem for aktiviteter indendørs.

*Alle indendørs aktiviteter for frivillige og deltagere erstattes med digitale alternativer. Bestyrelsesmøder afholdes som udgangspunkt også digitalt, medmindre der er et særligt behov.*

2. Hjerterforeningen afholder aktiviteter **udendørs**.

*Fysiske udendørs motionsaktiviteter kan fortsat afvikles under hensyntagen til Covid-19 retningslinjerne (se nedenfor). Især prioriteres gåture og evt. udendørs Hjertemotion. Andre aktiviteter, som ellers ville være afholdt indenfor, og som ikke kan erstattes af digitale løsninger, kan evt. afvikles udendørs. Fx kan selvhjælpsgrupper arrangere møde udendørs kombineret med en gåtur, ligesom et bestyrelsesmøde i visse tilfælde kan holdes udendørs.*

3. **Motionsaktiviteter** kan afholdes indenfor. *Motionsaktiviteter kan fortsat afholdes indenfor, under hensyntagen til Covid-19 retningslinjerne. Især prioriteres Hjertemotion, da denne aktivitet er af særlig vigtighed for hjertepatienter. Fælles omklædning og bad i forbindelse med motionsaktiviteter er ikke muligt. Kontaktsport og aktiviteter i svømmehal afholdes ikke.*

4. Retningslinjer ved **aktiviteter med fysisk tilstedeværelse**

*Vi holder altid 2 meters afstand Vi skal altid kunne overholde 2 meters afstand mellem alle deltagere. Kan afstandskravet ikke efterleves, kan aktiviteten ikke gennemføres. Ved samarbejde med andre aktører og samarbejdspartnere gælder samme afstandskrav. Kan afstandskravet ikke imødekommes af samarbejdspartneren, kan Hjerterforeningen ikke deltage.*

## På mødet den 28/9 2020

(det før omtalte hygiejnekursus) blev det fra Sundhedshusets side meddelt, at som følge af en strukturel omlægning af alle sundhedshusene i kommunen vil det ikke være muligt, at de mange foreninger som bruger sundhedshuset, kan få de træningstider, som de hidtil har haft. For Hjerterforeningens vedkommende betyder det, at vi har fået tildelt 2 tider, nemlig onsdag og torsdag - begge dage fra kl 18:00 - 19:00, da Sundhedshuset først åbner for foreningsaktiviteter fra kl. 18:00.

Med de særlige krav til hygiejne (afspritning mv.), krav til afstand og antal kvadratmeter pr.

person i et lokale kan det være vanskeligt at finde nok store lokaler i f.eks. Sundhedshusene til at gennemføre indendørs hjertemotion. Derudover kan der opstå det problem, at et eller flere eksisterende hold skal deles i to eller tre nye hold for at kunne tilgodeses kravet om et maksimalt antal medlemmer i et lokale.

Men der er endnu ingen melding om, hvornår Sundhedshuset åbner igen for foreningernes aktiviteter; selve genåbningen for foreninger vil være tæt knyttet til den almene udvikling af Corona-forløbet i hovedstaden/i Danmark og derfor vil der være en nøje sammenhæng med det lokale og nationale smittetryk.

Der er som det fremgår rigtig mange udfordringer, som skal løses - og det prøver vi så eksempelvis at gøre ved at undersøge nye lokalemuligheder (men langt det meste er nu allerede booket), så det er svære øvelser, vi skal igennem.

Til sidst skal det lige nævnes, at når vi kommer i gang (og det gør vi) med Hjertemotionen igen, vil Hjerterforeningen opfordre alle motionsdeltagere til at indgå i en frivillig registrering, som alene skal bruges, hvis et motionsmedlem konstateres Covid-19 positiv. Denne registrering vil blive opbevaret af bestyrelsen (eller dennes repræsentant) under hensyntagen til de gældende regler for persondatasikkerhed. Bestyrelsen håber naturligvis på, at alle hjertemotionister vil lade sig registrere under di givne forhold.

Pas godt på dig selv derude.

Med venlig hilsen

Bestyrelsen i Hjerterforeningen N/NV.



## **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 4 2020 er skrevet af Niels Westergaard.*