HJERTE FORENINGEN KØBENHAVN N/NV

NYHEDSBREV nr. 6/2020

Lys over byen

December 2020

Noch einmal….

… kunne måske være en passende overskrift på en ny (stor) omgang med stigende smitte og et hastigt voksende smittetryk!
Der er kun en ting at sige: Epidemien sætter sig sine spor hos hver enkelt af os - og det kan godt undertiden være svært at se lyset forude også selv om alle taler om den kommende vaccine.

Men der er kun en ting at sige: Vi skal igennem det og det gøres nok bedst ved at efterleve de udstukne retningslinjer fra myndighedernes side - og så ”med rettidig omhu” at passe på sig selv og hinanden.

Julen står for døren - lad os alle holde Coronaen for døren!

Hjertemotion

Som følge af det stigende smittetal mm. Er der endnu ikke åbnet op for vores Hjertemotionshold i Sundhedshuset i Mimersgade.

De nye restriktioner fra den 7. december 2020 betyder, at Hjerteforeningen har besluttet at **alle** lokale aktiviteter - inde som ude – i de **pågældende 38 kommuner** foreløbig aflyses indtil den 3. januar. Det gælder bl.a. Hjertemotion og planlagte gåture i organiserede grupper.

Hjerteforeningen har under hele Corona-krisens forløb fulgt et forsigtighedsprincip, da vi i stor udstrækning har at gøre med særlige sårbare grupper. Og det princip følges fortsat, hvorfor alle fysiske aktiviteter i de 38 berørte kommuner aflyses. På den måde påtager Hjerteforeningen sig et vigtigt samfundsansvar i forhold til at forhindre yderligere smittespredning.

Det er vigtigt at nævne, at det trods de skærpede restriktioner fortsat er meget vigtigt, at vi alle motionerer – både for det fysiske og det psykiske velbefindendes skyld. Det bør blot ske i grupper på få personer (gerne de samme) og under iagttagelse af de gængse forholdsregler med afspritning, afstand m.m. Fortsæt gerne med at motionere hver for sig og find inspiration til bevægelse med ”Hjertemotion Online” på:https://hjertemotion.dk/hjertemotion-live/
Du kan finde flere træningsprogrammer og mere inspiration til bevægelse gennem dette link: https://lokal.hjerteforeningen.dk/nordvest/hjertemotion-paa-nettet/

Ud over særlige restriktioner i de 38 nævnte kommuner blev de generelle krav – som gælder

alle landets kommuner – mht. mundbind og forsamlingsforbud på max. 10 personer forlænget til den 28. februar 2021 og således er også de **gældende retningslinjer med forsamlingsforbuddet på max 10 personer for aktiviteter i Hjerteforeningen forlænget frem til 28. februar**.
Det er en utrolig svær tid for så mange mennesker, men vi må alle stå sammen i fælles flok og løfte så godt vi kan - så skal det nok gå fremad.

Samarbejde under "Hjertebroen"

Lokalforeningerne i København og på Frederiksberg påbegyndte inden Coronaen slog igennem et samarbejde på tværs af "byen" fordi vi mener, at ved at bygge en HJERTEBRO mellem de Hovedstadens forskellige områder, kan vi styrke Hjerteforeningen over for medlemmerne 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 "hjerte-muligheder".

Blot for at nævne nogle få ting, men det er vigtigt at understrege, at den enkelte lokalafdeling skal hele tiden bevare sin egen egenart (sin egen hjemstavn om man vil) – for det er jo i lokalområdet man hører hjemme.

Men så kom den jo - Coronaen!
Da samfundet lukkede ned i foråret 2020, blev brobygningen også "forsinket", da det ikke blev muligt at gennemføre fælles aktiviteter mere.
Vi er stadig i en form for nedlukning og derfor er lokalforeningerne under Hjertebroen begyndt at planlægge et fælles webinar i begyndelsen af det nye år, hvor vi vil lave en Hjertecafé sådan rent digitalt.

Der er åben adgang for tilmelding for alle medlemmer, men det kræver en computer eller en tablet med netadgang.

Det er nyt - det er anderledes - og det vil du høre mere om.

Nyt og anderledes

Inden for kort tid vil du som medlem af Hjerteforeningen modtage nogle flere Nyhedsbreve fra din lokalforening, fordi der er så meget, som er ændret og som løbende vil blive ændret under denne epidemi.

Vi vil udsende et særligt Nyhedsbrev om vores Hjertemotion, som desværre har været lukket ned i næsten hele 2020. Vi ser frem til at kunne præsentere den nye Hjertemotion for dig i begyndelsen af det nye år.
Der vil også blive udsendt et særligt Nyhedsbrev om generalforsamlingen i 2021, som vi skal afholde digitalt.
I det brev vil vi fortælle om alt det praktiske i den forbindelse.

Et Nyhedsbrev om dine digitale muligheder både under og efter en Corona-tid er ligeledes på tegnebrættet, da vi nok må forudse, at det vil der mere og mere digitaliseres i fremtiden.

Hjerteafdelingen på Nørrebro og i Nordvest ønsker jer alle en rigtig god jul og et lykkebringende nyt år, hvor vi alle håber på "mere normale" forhold igen.

Pas nu rigtig godt på jer selv og følg myndighedernes anvisninger.

Med venlig hilsen.
Hjerteforeningen 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 6 2020 er skrevet af Bestyrelsen.