



Den røde Plads - foto Nørrebro Lokaludvalg

Juni 2021

Gode nyheder

Efter rigtig mange måneder med større eller mindre nedlukninger - i virkeligheden flest "større"! - er det rigtig dejligt, at vi i Hjertereforeningen Nørrebro/Nordvest endelig har to gode nyheder til vore medlemmer.

Fra august 2021 begynder dagligdagen så småt at indfinde sig igen i vores lokale foreningsliv - god med et par forandringer i forhold til tiden før Coronaen satte sit fingeraftryk på livet og alle vores foreningsaktiviteter,

De to gode nyheder handler dels om **Hjertemotion** dels om **Hjertecafeerne**, som du kan læse mere om herunder.

Hjertecafé

Fra den 12. august genoptager vi vores Hjertecafé-aktivitet, som i lighed med tidligere vil foregå den anden torsdag i hver måned (undtagen i juli-måned) fra kl. 15:00 - 17:00. Helt som vi plejer - *næsten!*

En væsentlig forandring er, at vi fremover ikke mere kan afholde vores hjertecafeer i Sundhedshuset i Mimersgade, da alle sundhedshusene i København først åbner op for foreningsaktiviteter fra kl. 18:00 (i enkelte tilfælde kan der åbnes fra kl 17:00), hvilket vil gøre det svært at afholde en aktivitet som eksempelvis vores hjertecafé.

Men, men! Vi har derfor indgået en aftale med Nørrebro Kulturhus på Den røde Plads om brug af et af deres mødelokaler til vores café-aktivi-

teter i samme tidsrum fra kl. 15:00 - 17:00 den anden torsdag i hver måned - med indgang fra Bragesgade.

Du kan allerede nu sætte et stort X ved følgende datoer for perioden fra august til december 2021:

- 12. august *Genåbning med Mindfulness*
- 09. september *Hvordan bruger jeg "byens rum" som et aktivitetslokale?*
- 14. oktober *Emne under planlægning*
- 11. november *Emne under planlægning*
- 9. december **JULEAFSLUTNING**

Henriette Tybjerg er vores instruktør de to første torsdage og på den måde trækker vi også tråde tilbage til før Corona.

Vi vil annoncere Hjertecafeerne i Nørrebrobladet

i august og september for det sidste halvår af 2021 - og der vil også være opslag rundt om i lokalområdet.

Hjertemotion

Endelig ser det ud til, at vi kan komme i gang igen med at motionere både i Mimersgade og i Vanløse.

Det er lykkedes for os i Hjerteforeningen at få ansat to nye instruktører, da vores "gamle" ønskede at stoppe.

Det er vi meget glade for.

Men også på motionsområdet er der sket nogle ændringer.

I samspil med nedlukningen af alle aktiviteter som følge af Corona-epidemien har motionen og alt andet stort set ligget stille hen i det sidste halvår, men nu skal vi om ikke så længe til at begynde at motionere igen.

I forbindelse med hele genåbnings-arbejdet har vi i bestyrelsen i lokalafdelingen bemærket, at rigtig mange af vores motionister **ikke** er medlem af hjerteforeningen.

Derfor har bestyrelsen i Hjerteforeningen på Nørrebro/i Nordvest besluttet, at man som deltager på et af vores hjertemotionshold **bør** være medlem af Hjerteforeningen, fordi det kun er ret og rimeligt, at man som deltager er med til at støtte foreningen via et medlemskontingent.

Det er rimeligt, fordi hjerteforeningen både nationalt og lokalt yder et ikke ubetydeligt tilskud til aflønning af instruktører mm., idet deltagerbetalingen på kr. 125 pr. måned ikke dækker de faktiske og reelle udgifter.

Men hvis man ikke ønsker at være medlem af Hjerteforeningen kan man godt deltage på et af vore motionshold mod at betale et ikke-medlemsgebyr på kr. 150 pr. halvår sammen med deltagerbetalingen på kr. 125 pr. måned.

Vi har udarbejdet en Informationsfolder, som du kan nå gennem dette LINK til vores hjemmeside, hvor du både kan læse om vores hjertemotion og hvor der også findes link, som du skal bruge, når du vil tilmelde dig et af vores tre motionshold.

De første træningsdage begynder i uge 33 (dvs. den 17. og 19. august i Mimersgade og den 18. august i Vanløse) - og disse tre dage vil der også være en repræsentant til stede fra bestyrelsen, som også kan hjælpe med det praktiske med at tilmelde sig, hvis det er nødvendigt.

Vi glæder os rigtig meget til at se jer alle igen.

Lige til allersidst

Hvis der sker ændringer med hensyn til Corona-epidemien, kan det blive nødvendigt med større eller mindre "nedlukninger", Vi håber det ikke, men hvis så vil I få besked via mail og med opslag på vores hjemmeside.



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 2021 er redigeret af Niels Westergaard.