

# Beretning 2022

**Hjerteforeningen Nørrebro og Nordvest**

**Februar 2023**

## Beretning for 2022

*fra Lokalforeningen i Hjerteforeningen N/NV*

### Indledning

I beretningen for året 2021 skrev vi, at: *"vi som lokalafdeling i Hjerteforeningen skulle finde en måde at agere på - i det omfang som de mange samfundsmæssige restriktioner både tillod og ikke tillod!"* Men efterhånden som samfundet åbnede sig mere op med færre og færre restriktioner måtte vi også erkende, at meget var forandret.

Forandringer som også afspejler sig i vores lokale Hjerteforenings virke og som derfor også vil være en del af denne beretning.

I februar 2022 holdt vi vores ordinære generalforsamling, som for første gang i to år foregik fysisk i Nørrebrohallen, hvor 7 medlemmer mødte op.

Siden generalforsamlingen i 2021 har vi ikke været en fuldtallig og dermed fuldgyldig bestyrelse, da vi har manglet min. to bestyrelsesmedlemmer. men på Generalforsamlingen i 2022 kunne vi stille med en bestyrelse på i alt 5 medlemmer og dermed opfyldte vi det formelle krav til en fungerende bestyrelse.

Efter valget konstituerede bestyrelsen sig således:

*Ikke på valg:*

Niels Westergaard, formand og tovholder for hjertemotions-området.

*Ny-valg:*

Stig Frosberg, næstformand, kasserer,

Gita Bidstrup, bestyrelsesmedlem og repræsentant i HjerteBRO-samarbejdet.

Alia Saed Alhakak, bestyrelsesmedlem og tovholder for det faglige indhold i Hjertecafeerne,

Mogens Nielsen, bestyrelsesmedlem og repræsentant på et hjertemotionshold.

Desuden har vi gennem mange år haft 2 aktivitetsfrivillige, nemlig: Anni Bruhn og Karin Adelgaard, som begge har ydet og som også fremover vil yde en meget stor indsats for vores Hjerteforening på Nørrebro/Nordvest - en indsats som vi i bestyrelsen ikke kan undvære.

### Aktiviteter i Hjerteforeningen Nørrebro/Nordvest

Efter nedlukningen under Corona-epidemien skulle vi for alvor i gang igen, hvilket vi også kom, men ikke uden nogle store udfordringer.

*For det første* har de københavnske Sundhedshuse bestemt, at foreningsbrug af sundhedshusenes lokaler først kan finde sted efter kl. 18:00 (undtagen i Vanløse hvor de kan bruges fra kl. 16:30!). Dette nye krav til os betød, at mange ikke dukkede op igen efter Corona-nedlukningen.

*For det andet* har det vist sig, at mange har fået nye motionsvaner og eller steder at dyrke motion på. De ændrede adgangsmuligheder til motionsfaciliteterne i sundhedshuset i Mimergade og ændrede motions-vaner har betydet, at det har været mere end vanskeligt at komme tilbage til samme niveau som før epidemien holdt sit indtog.

Nu er vi dog tilbage på samme niveau som før, hvilket kun er rigtigt godt, da netop motion er vigtig for alle hjertepatienter.

Men hvis vi vender blikket mod vores Hjertecafé-aktiviteter, er der desværre tale om en helt anden tendens.

I hele 2022 har vi, når der har været flest til Hjertecafeerne, kun haft mellem 2 – 4 udefra kommende medlemmer udover repræsentanter fra bestyrelsen!

En årsag til dette lille fremmøde skyldes også det faktum, at vi (jf. ovenfor) ikke har haft mulighed for at bruge lokalerne i Sundhedshuset fra kl. 15:00 -17:00 og at vi derfor har været nødt til at finde andre lokaler f.eks. i Nørrebrohallen (som dog så lige pludselig skulle renoveres!) og hos Mellempøkkeligt Sam virke på Fælledvej.

Absolut ikke optimale forhold til at drive en medlems-service på.

Vores emner på hjertecafeerne har alle været relevante for os som hjertepatienter, hvilket også er kommet til udtryk hos de medlemmer, som har deltaget.

Men det har været og er trange vilkår for denne vigtige aktivitet i vores lokale Hjerteforening.

I sidste halvdel af 2022 indgik vi en ny lokaleaftale med kulturhuset Pilegården på Brønshøj Torv om brug af lokaler fra kl. 16:30 – 18:00 i resten af kalenderåret 2022 og for 3 Hjertecafeer i første halvdel af 2023.

Ud over disse udfordringer mistede vi også (sammen med alle andre lokale hjerteforeninger i hele landet) en kontaktmulighed med andre mennesker end lige vores primære målgruppe, da Hovedforeningen bestemte, at vi ikke mere må tage blodtryksmålinger ved større begivenheder i lokalsamfundet. Grunden til dette er, at Hovedforeningen ikke mener, at disse blodtryksmålinger er valide nok. Ud fra et videnskabeligt synspunkt er dette korrekt, men ved alle blodtryksmålinger har vi ”fanget” 2 – 5 personer, som er blevet opfordret til straks at kontakte egen læge for netop at blive testet validt.

Men fravalget af blodtryksmålinger fra Hovedforeningens side har betydet, at vi har mistet en direkte kontakt med mennesker i lokalsamfundet og derfor kun kan drive en langt mindre PR-virksomhed for Hjerteforeningens mål og virke.

Til trods for dette har foreningsarbejdet ikke ligget på den lade side. I Bilagsmaterialet side 7 ses en oversigt over årets aktiviteter.

Udover disse aktiviteter har formanden deltaget i et årsmøde i Hovedforeningen og to regionale foreningsmøder samt en hel del telefonmøder med andre formænd.

Hjerte-BRO-samarbejdet mellem 5 lokale Hjerteforeninger i Københavns Kommune og på Frederiksberg har ligeledes medført en digital mødeaktivitet på i alt 10 møder i løbet af året 2022; en møderække hvor formanden og et bestyrelsesmedlem har deltaget.

### **Hjerte-Bro samarbejdet & BRO-Bladet**

Formålet for dette samarbejde er stadig at *samarbejde* på tværs af ”grænserne” mellem de enkelte lokalafdelinger, fordi vi ved at bygge en HjerteBRO mellem de københavnske lokalkomiteer samt Frederiksberg kan styrke Hjerteforeningen generelt 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”

Under Corona-epidemien havde vi en pæn succes med forskellige cykelture i byens rum, på Amager Fælled og i Dyrehaven, fordi aktiviteter af den slags foregik i det fri og med en forholdsvis lille risiko for at blive smittet.

Ved genåbningen af samfundet ønskede færre dog at deltage i denne form for arrangementer, fordi det igen blev tilladt at samles på ”gammelkendte måder”.

Vi har naturligvis fortsat vores samarbejde og har flere nye ting på bedding. For at kommunikere samarbejdet ud til alle medlemmer har vi valgt at prøve med et fælles kommunikations-forum, som vi har kaldt for BRO-Bladet.

Det første nummer blev udgivet november 2022 både i en trykt udgave og i digital form.

Vi ønsker til en begyndelse at udsende et nyt nummer hvert kvartal og vi vil naturligvis evaluere produktet efter de første 4 numre.

Første nummer af bladet kan ses side 10.

### **Deltagelse i de lokale aktiviteter**

Som tidligere nævnt i denne beretning er der en del udfordringer i og med at få foreningslivet op at køre efter epidemien.

Hjertemotionen er som sagt på samme niveau som før Corona til trods for ændrede tider for brug af lokaler i de københavnske sundhedshuse og i omlægningen af rehabiliteringstilbuddet efter et hjerteindgreb.

Tidligere var det således, at rehabiliteringen begyndte i et sundhedshus i patientens *nære* lokalområde, men nu er den hele rehabilitering samlet i et sundhedshus i København nærmere bestemt i Sundhedshuset på Vesterbro.

Den ”naturlige” tilgang til foreningens hjertemotion (som var naturlig fordi begge dele før omlægningen var i et og samme hus) er derfor ikke eksisterende mere.

Derfor har HjerteBRO’en indledt et samarbejde (fra januar 2023) med Vesterbro Sundhedshus om en besøgsordning, hvor de fem lokalforeninger kommer på besøg på rehabiliteringsholdene for dels at fortælle om Hjerteforeningen dels for at fortælle om de fortsatte muligheder for at dyrke hjertemotion på betryggende vis.

Et mål for de lokale Hjerteforeninger er naturligvis også at erhverve frivillige og interesserede medlemmer til et fremtidigt arbejde i foreningens regi.

Det samarbejde forventer vi os en del af!

Derimod har det været vanskelige tider for vores Hjertecafeer!

Til trods for gode faglige emner på de enkelte cafeer, har fremmødet ikke levet op til vores forventninger.

På denne baggrund besluttede bestyrelsen derfor kun at afholde hjertecafeer hver anden måned, men desværre har det vist sig, at ”tilstrømningen” har holdt sig på samme lave niveau – og det hører også med til billedet, at mange af de fremmødte i virkeligheden er gengangere.

På denne baggrund har bestyrelsen valgt at tale med Hovedforeningen om en udvidelse af vores virkeområde og med virkning fra årsskiftet 2022/2023 dækker vores lokale Hjerteforening nu følgende områder: Nørrebro, Nordvest, Brønshøj, Husum og Vanløse alt i alt en udvidelse med mere end 1100 ”nye” medlemmer.

Det skal nævnes, at de nye områder hidtil har været ”lokalforenings-løse” men også, at vi gennem mange år har været til stede ved Julemarcher i Brønshøj og at vi også har et hjertemotionshold i Vanløse.

I det kommende forenings-år vil bestyrelsen endvidere intensivere samarbejdet med kulturbuset ”Pilegården” i Brønshøj om f.eks. afholdelse af temamøder om det at leve livet generelt og for mennesker med kroniske og livstruende sygdomme; et samarbejde som vi løbende vil skrive om både på hjemmesiden og på vores Facebookside.

### **Årsregnskab 2022**

Årsregnskabet for finansåret 2022 er vedlagt som bilag til denne beretning på side 11, men behandles (jf. vedtægterne) som et selvstændigt punkt på dagsordenen.

### **Afslutning**

Til trods for de mange udfordringer, som er omtalt i denne årsberetning, ser bestyrelsen frem til et nyt og intensiveret arbejde med Hjerteforeningens mål og fokusområder.

Især ser vi frem til et udvidet medlemsarbejde som følge af udvidelsen af foreningens medlemsgrundlag.

Med disse ord overgives denne beretning fra Hjerteforeningen på Nørrebro og Nordvest til generalforsamlingen.

# Bilagsmaterialer

## Aktivitetskalender HjerteForeningen København N/NV

**01.01.2022**

Januar	Man	3	Plakattour		SF	Plakattour		07.45-11.30
	Tirs	4	HM-Nrb-1	Mimers 41	SF	Motionshold		17.30-18.15
	Ons	5	HM-Van	Indertoften	NW	Motionshold		16.30-17.15
	Tors	6	HM-Nrb-2	Mimers 41	NW	Motionshold		
	Man	10	Best.møde	Mimers 41		Bestyrelsesmøde	<b>( 1.33 )</b>	18.00-20.30
	Tors	13	Hjertecafe	Nrb.hallen Mødelokalet		"Hjertesygdomme" v/Ole Kristiansen (overlæge hjerteafd. BBh)		15.00-17.00
	Man	31	PLakattour		SF	Plakattour		07.45-11.30
	Man	31	Best.møde	Zoom		Bestyrelsesmøde	<b>Zoom</b>	17.00-19.00
Februar	Tirs	1	HM-Nrb-1	Mimers 41	SF	Motionshold		17.30-18.15
	Ons	2	HM-Van	Indertoften	NW	Motionshold		16.30-17.15
	Tors	3	HM-Nrb-2	Mimers 41		Motionshold		17.30-18.15
	Tors	10	General forsamling	Nørrebro Hallen		Generalforsamling Nærmere følger		15.00-17.00
	Man	21	Best.møde	Zoom		Bestyrelsesmøde	<b>Zoom</b>	18.30-19.30
	Man	28	Plakattour		SF	Plakattour		07.45-11.30
Marts	Tirs	1	HM-Nrb-1	Mimers 41	SF	Motionshold		17.30-18.15
	Ons	2	HM-Van	Indertoften	NW	Motionshold		16.30-17.15
	Tors	3	HM-Nrb-2	Mimers 41	NW	Motionshold		17.30-18.15
	Man	7	Best.møde	Mimers 41		Bestyrelsesmøde	<b>( 1.33 )</b>	18.00-20.30
	Tors	10	Hjertecafe	Fælledvej12 Opgang C 2		"Lev med Hjertesvigt" v/Alia Saed (Læge på BBH)		15.00-17.00
April	Tirs	5	HM-Nrb-1	Mimers 41	SF	Motionshold		17.30-18.15
	Ons	6	HM_Van	Indertoften	NW	Motionshold		16.30-17.15

	Tors	7	HM-Nrb-2	Mimers 41	NW	Motionshold		17.30-18.15
	Man	11	Best.møde	Mimers 41		Bestyrelsesmøde	<b>( 1.33 )</b>	18.00-20.30
Maj	Man	2	Plakattour		SF	Plakattour		07.45-11.30
	Tirs	3	HM-Nrb-1	Mimers 41	SF	Motionshold		17.30-18.15
	Ons	4	HM-Van	indertoften	NW	Motionshold		16.30-17.15
	Tors	5	HM-Nrb-2	Mimers 41	NW	Motionshold		17.30-18.15
	Tors	12	Hjertecafè	Fælledvej12 Opgang 2 C		#Sund og hjertevenlig kost" v/ Pernille C. Brabrand (klinisk diætist fra Hjerteforeningen)		15.00-17.00
	Man	23	Best.møde	Mimers 41		Bestyrelsesmøde	<b>( 1.33 )</b>	18.00-20.30
	Man	30	Plakattour		SF	Plakattour		07.45-11.30
Juni	Ons	1	HM-Van	indertoften	NW	Motionshold		16.30-17.15
	Tors	2	HM-Nrb-2	Mimers 41	NW	Motionshold		17.30-18.15
	Tirs	7	HM-Nrb-1	Mimers 41		Motionshold		17.30-18.15
	Tors	9	Hjertecafe	Fælledvej 12		"Medfødt hjertefejl" v/Eva Havers- Borgersen (læge og forsker, Rigshospitalet)		15.00-17.00
	Man	13	Best.møde	Mimers 41		Bestyrelsesmøde	<b>( 1.33 )</b>	18.00-20.30
August	Man	1	Plakattour		SF	Plakattour		07.45-11.30
	Man	8	Best.møde	Mimers41		Bestyrelsesmøde	<b>1.33</b>	18.00-20.30
	Tors	11	Hjertecafé	Pilegården	Alle	"Mød din bestyrelse" lse" Kom og snak med din bestyrelse	<b>2 sal lokale 11</b>	16.30-18.00
September	Tors	1	HM-Nrb-2	Mimers41	SF	Motionshold		17.30-18.00
	Tirs	6	HM-Nrb-1	Mimers41	MN	Motionshold		17.30-18.00
	Ons	7	HM-Van	Indertoften	NW	Motionshold		16.00-16.30
September	Man	12	Best.møde	Mimers41		Bestyrelsesmøde	<b>1.33</b>	18.00-20.30
Oktober	Man	3	Plakattour		SF	Plakattour		07.45-11.30



	Tirs	4	HM-Nrb-1	Mimers41	MN	Motionshold		17.30-18.00
	Ons	5	HM-Van	Indertoften	NW	Motionshold		16.00-16.30
	Tors	6	HM-Nrb-2	Mimers41	SF	Motionshold		17.30-18.00
	Man	10	Best.møde	Mimers41		Bestyrelsesmøde	<b>1.33</b>	18.00-20.30
	Tors	13	Hjertecafé	Pilegården		"Medfødt hjertesygdom"	<b>2 sal lokale 11</b>	16.30-18.00
						v/Eva Havers-Borgersen (læge og forsker, Rigshospitalet)		

November	Tirs	1	HM-Nrb-1	Mimers41	MN	Motionshold		17.30-18.00
	Ons	2	HM-Van	Kindertoften	NW	Motionshold		16.00-16.30
	Tors	3	HM-Nrb-2	Mimers41		Motionshold		17.30-18.00
	Man	14	Best.møde	Mimers41		Bestyrelsesmøde	<b>1.33</b>	18.00-20.30
	Man	28	Plakattour		SF	Plakattour		07.45-11.30

December	Tors	1	HM-Nrb-2	Mimers41	SF	Motionshold		17.30-18.00
	Tirs	6	HM-Nrb-1	Mimers41		Motionshold		17.30-18.00
	Ons	7	HM-Van	Indertoften		Motionshold		16.00-16.30
	Tors	8	Hjertecafé	Pilegården		"Julehygge"	<b>2 sal lokale 11</b>	16.30-18.00
	Man	12	Best.møde	Mimers41		Bestyrelsesmøde	<b>1.33</b>	18.00-20.30
	Ons	21	Planmøde	Pilegården		Planlægningsmøde		
						Vedr. samarbejde i foråret 2023		

AB=Anni Bruhn      GP=Gita Pedersen      KA=Karin Adelgaard      NW=Niels Westergaard      stergaard

SF=Stig Frosberg      AS=Alia Saed      MN=Mogens Nielsen      JT= Jeanette      Thuesen

 Kommende arrangementer      (Faste)       Nye eller bekræftede arrangementer

 Aflysning       Ændring i forhold til tidligere



November 2022

## Et nyt blad – hvorfor nu det?

Lige nu sidder du med et nyt blad foran dig enten i hånden eller i en digital udgave og undrer dig sikkert over, hvad det nu er for noget!

Bladet bærer navnet "BRO-Bladet" og det udspringer af et samarbejde, som de lokale hjerteforeninger/-afdelinger i København og på Frederiksberg indledte i 2019.

Formålet med samarbejdet (og som du sikkert allerede har læst om på din lokale herteforenings hjemmeside eller Facebook-opslag) var og er at:

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

De lokale bestyrelser ønskede og ønsker stadig at bygge bro på tværs af byens lokalområder til gavn for alle medlemmer i Hjerteforeningen



uden samtidig at give køb på vores lokale særpræg. Vi tilstræber, at det lokale præg altid er et vigtigt kendetegn i vores samarbejdsrelationer.

I december 2019 var vi klar til at skyde det hele i gang, men så kom Coronaen buldrende ind fra

højre og stort set alle initiativer i hele samfundslivet og også i vores foreningsliv både lokalt og i BRO-samarbejdet blev sat på pause.

Som vi alle ved, så varede pausen et godt stykke tid!

Men til trods for dette så begyndte vi i HjerteBROEN at udvikle et cykelkoncept – en udendørs aktivitet, som vi kunne gennemføre på forsvarlig vis selv med en pandemi hængende over hovedet.

Under pandemien blev cykelturene faktisk en pæn succes, netop fordi vi kunne være sammen med masser af frirum rundt om hver enkelt.



Hjerte-BROEN vil med dette nye informationsblad styrke sammenhæng og sammenhold på tværs af byens lokalområder og kommuner, for at alle medlemmer af Hjerteforeningen ved mest muligt om alle vores tilbud og på den måde også har mulighed for at kunne "shoppe" (igennem!) efter det, som giver mest mening for hver enkelt.

Men vi vil også gerne være med til at præge en kommende debat og dermed udviklingen af Hjerteforeningen som en frivillig organisation i nuet og for fremtiden blandt andet i forbindelse med Hjerteforeningens fælles kerneaktiviteter.

# Årsregnskab 2022

## Årsregnskab - aktiviteter

nr.	Aktiviteter	Værdier		Budgetteret
		Indtægter	Udgifter	
1	Nytårsmarch			-
2	Hjertecafé	-	23.077,80	5.000,00
3	Foredrag	-	139,00	15.000,00
4	Hjertemotion	5.870,39	62.042,50	72.000,00
5	Hverveaktiviteter			-
6	Digitale/online aktiviteter			1.500,00
7	Andre udendørsaktiviteter			-
8	Hjertesti			-
9	Hjerteredderkursus (GIV LIV)			-
10	Landsuddeling 2022			5.000,00
11	Generalforsamling			3.000,00
12	Bestyrelsesmøder	-	3.084,00	2.000,00
13	Sommerarrangement			1.500,00
14	Julearrangement	-	2.219,00	1.500,00
15	Samarbejde med andre	1.171,87	2.343,69	-
16	Netværksarrangementer			-
17	Kontingenter			-
18	Udgifter til bankkonto, gebyrer	-	300,00	500,00
19	Kontorhold	-	139,80	1.500,00
20	Gaver	-	300,00	1.500,00
21	Frivilliggodtgørelse (telefon og internet)			-
22	Øvrige			-
23	§18-midler og tilskud			-
24	Forudbetalinger (periodisering)			-
25	Manglende omkostninger (ikke afholdt)			-
60	HM Vanløse	16.958,00	-	
61	HM Nrb 1	8.898,00	-	
62	HM Nrb 2	6.126,00	-	
64	Annoncering i lokalaviser			30.000,00
65	Hjertebro samarbejde			10.000,00
<b>Hovedtotal</b>		<b>39.024,26</b>	<b>- 93.645,79</b>	<b>150.000,00</b>

## Økonomisk overblik

Økonomisk status	
Åbningssaldo bank 1. jan. 2022	25.490,97
Beholdning bank pr. dags dato	65.369,44
Kontant beholdning (skriv selv beløb)	
<b>Resultat</b>	<b>65.369,44</b>
Status for indtægter og udgifter	
Indtægter til dags dato	39.024,26
Udgifter til dags dato	- 93.645,79
<b>Resultat</b>	<b>- 54.621,53</b>
Heraf periodiseret	
Forudbetalinger (periodisering)	-
Manglende omkostninger (ikke afholdt)	-
<b>Resultat uden periodisering</b>	<b>- 54.621,53</b>



**HJERTE**  
FORENINGEN  
KØBENHAVN N/NV