



HjerteBROEN

Et samarbejde mellem Hjertereforeningerne i København og på Frederiksberg

VORES FÆLLES KERNEAKTIVITETER



GÅ MED



GIV LIV



PATIENTSTØTTE



HJERTEMOTION



HJERTECAFÉ



HJERTEBØRN OG -UNGE

Samarbejdet mellem de københavnske hjerterforeninger og foreningen i Frederiksberg Kommune, som vi har døbt Hjerte-BROEN, vil med dette nye informationsblad styrke sammenhæng og sammenhold på tværs af byens lokal-områder og kommuner, for at alle medlemmer af Hjertereforeningen kan vide mest muligt om alle vores tilbud og på den måde 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 Hjertereforeningen som en frivillig organisation i

nuet og for fremtiden blandt andet i forbindelse med Hjertereforeningens fælles kerneaktiviteter.

- fordi vi mener, at vi som frivillige og dermed *med-bærere* af foreningen har en forpligtigelse til at ytre os i fremtidens udvikling af den forening, som betyder meget for os alle sammen.

Det betyder, at vi og udover at arbejde med vores fælles kerneaktiviteter også vil debattere Hjertereforeningens strategiske målsætninger:

- fordi hjertepatienter og deres pårørendes behov skal være i centrum.

Dette informationsblad er derfor bygget op omkring elementer fra de ovenstående fælles kerneaktiviteter - men naturligvis vil der være en vis form for overlap mellem enkelte områder, da der ikke altid kan trækkes entydige og skarpe skel mellem områderne.

De berørte aktivitetsområder har derfor hver sit opslag, som samler de lokale foreningers tiltag og på den måde kan give dig et *samlet* overblik over alle de aktiviteter, som vi i Hjerte-BROEN tilbyder alle vore medlemmer og deres pårørende.

Under hvert aktivitet vil der være digitale henvisninger til de enkelte tilbud fx til yderligere læsning eller til informationssider vedr. tilmelding mv.

På den sidste side i dette blad kan du finde både analoge og digitale henvisninger til de enkelte lokalforeningers hjemmesider og evt. FaceBook-adresser.

Vi glæder os til at møde dig i Hjertereforeningens regi.



Med Hjertemotion ønsker Hjerteforeningen at skabe et fællesskab for hjertepatienter med motion og fællesskab i centrum.

Hjertemotion er tilrettelagt ud fra faglige retningslinjer og anbefalinger, og tager hensyn til de fysiske og mentale udfordringer, som hjerte- patienter kan opleve i hverdagen og i forbindelse med motion.

Motion for hjertet

Velkommen til Hjerteforeningens motionsunivers – find den rette motion for **dit** hjerte – både som hjemmetræning (med digital hjælp) eller som en fysisk holdtræning gennem denne henvisning:
<https://hjerteforeningen.dk/motionforhjertet/>

Hjerteforening	Hjertemotion - sted	Tidspunkt
City og Østerbro	Østerbro Sundhedshus, Randersgade 60, 2100 Ø	Tirsdag kl. 17:00
Frederiksberg	Frederiksberg Sundhedscenter Stockflethsvej 4, 2000 Frb.	Mandag kl. 16:00
		Onsdag kl. 16:30
	Frederiksberg Hospital Nordre Fasanvej 57 Vej 6 indgang 5 2000 Frederiksberg	Tirsdag kl. 15:30
		Tirsdag kl. 17:00
Nørrebro/ Nordvest	Nørrebro/Mimersgade 41	Tirsdag kl. 17:30
	Vanløse, Indertoften 10	Onsdag kl. 16:30
København S	Sundhedshus Amager, Hans Bogbinders alle 3, 2300 Kbh. S	Tirsdag kl. 17:45
		Torsdag kl. 17:00
		Lørdag kl. 09:30
Vesterbro	Vesterbrogade 121 (sundhedshus)	Mandage kl. 16:00

Kontakt	Link
Jesper Christiansen, 2759 5319 Koebenhavkoe@hjerteforening.dk	https://lokal.hjerteforeningen.dk/city/
Ole Cordtz, mobil 4033 6363 frederiksberg@hjerteforening.dk	https://lokal.hjerteforeningen.dk/frederiksberg/
Niels Westergaard, 2022 1542 niw@post.tele.dk	https://lokal.hjerteforeningen.dk/nordvest/
Margit Grome, margitgrome@gmail.com Torben B. Nielsen, torbenbredahlnielsen@hotmail.com Margit Grome, margitgrome@gmail.com	https://lokal.hjerteforeningen.dk/kbhs/
Klaus Brodersen, 2344 5605 Klaus.brodersen@outlook.dk	https://lokal.hjerteforeningen.dk/vesterbro/



GÅ MED er en kerneaktivitet i Hjerteforeningen og et gratis tilbud til dig, som ønsker at være en del af et gå-fællesskab med højt til loftet og plads til alle.

GÅ MED er også for dig, som ikke kan gå de lange vandreture, men gerne vil ud og nyde din lokale natur på gåture i Danmark sammen med andre ligesindede.

Frederiksberg

Navn	Hvor og hvornår	Distance, hastighed	Socialt samvær	Kontaktperson
GåMed tur Frederiksberg Hospitalsgrund	Kedelhallen, Nyelandsvej 75A, Frederiksberg Hver tirsdag kl. 10	HjerteSti 1 Ca. 3,0 km Hastighed afpasses deltagerne	Tilbud om kaffe/the og kakao inkl. småkager Pt. er prisen kr. 10,-	Lise Ørndrup loe0447@gmail.com GåMed vært Ole Cordtz frederiksberg@hjerteforening.dk
GåMed tur Grøndalspark	Kedelhallen, Nyelandsvej 75A, Frederiksberg Hver tirsdag kl. 10	HjerteSti 2 Ca. 3,2 km Hastighed afpasses efter deltagerne	Tilbud om kaffe/the og kakao inkl. småkager Pt. er prisen kr. 10,-	Lise Ørndrup loe0447@gmail.com GåMed vært Ole Cordtz frederiksberg@hjerteforening.dk
GÅMed tur Solbjerg Park Kirkegård	Start Frederiksberg Hallerne, Jens Jessens Vej 20. Hver torsdag kl. 10	HjerteSti 3 Ca. 3,4 km Hastighed afpasses efter deltagerne	GåMed turen slutter på Sofie Amalie Gården, hvor der er tilbud om kaffe/the inkl. småkager Pt. er prisen kr. 10,-	GåMed vært Bodil Mathiesen bodilmathiesen@yahoo.dk
LINK til lokalafdeling:		https://lokal.hjerteforeningen.dk/frederiksberg/		



Alle gåture planlægges og afvikles af en lokal GÅMED-vært som sætter rammen for et rart og inkluderende gå-fællesskab og sørger for at tilpasse tempo, distance og terræn, så alle kan være med – også dig som måske er udfordret på fysikken.

Gåturene foregår i lokale grønne områder – i skoven, parken eller ved vandet. Det vigtigste er ikke, hvor langt vi går, men at vi kommer afsted, og kan dele de gode oplevelser med hinanden undervejs.

Med hvert skridt vi tager, gør vi en forskel for egen og andres sundhed og trivsel.

Mere information om GÅ MED kan findes på www.gaamed.dk

Amager/Sundby

Navn	Hvor og hvornår	Distance, hastighed	Socialt samvær	Kontaktperson
GÅ ture Amager Fælled	Metrostation DR Byen.	4.4 eller 5,8, km Der gås rask til	Opvarmnings- gymnastik inden	Flemming Nyborg Andersen sundamar@youmail.dk
GÅ MED ture Kalvebod Fælled	Ildsjælehuset, Naturcenter Amager Granatvej 13. Hver søndag klokken 10	Hjertesti. 2,2 eller 3 km Hastighed afpasses efter deltagere	Der bydes på kaffe i Ildsjælehuset bagefter	Peter Neustrup peter.neustrup@gmail.com
GÅ MED ture Amager Strandpark	Ved Cafe Cibo, Amager Strandvej 53. Hver fredag klokken 13	2,2 eller 4 km Hastighed afpasses efter deltagere	Kaffe/ drikkevarer i Cafe Cibo for egen regning	Margit Grome margitgrome@gmail.com
GÅ MED ture Christianshavns Vold	Chr.Havns Voldgade 36 (Den bemandede legeplads) Hver onsdag klokken 14	Ca. 2,5 km Hastighed afpasses efter deltagere	Tilbud om opvarmningsgy- mnastik inden. Kaffe på legepladsens terrasse	Oliver Sonne oliver.sonne1@gmail.com
LINK til lokalafdeling:		https://lokal.hjerteforeningen.dk/kbhs/		



GÅ MED fortsættes på næste side

Østerbro

Navn	Hvor og hvornår	Distance, hastighed	Socialt samvær	Kontaktperson
GÅ MED Din læge	Hver lørdag i lige uger mødes vi og går en tur i ca. 1-1,5 time i Fælledparken. Der er som regel en læge med, som man kan stille eventuelle spørgsmål til. Vi mødes på Trianglen, ved statuen ved indgangen til Fælledparken	Der er 2 ruter på hhv. 5 km og ca. 3 km og der er både folk der går hurtigt og folk der går langsomt. Vi holder opsamlingspauser undervejs og det er muligt at "slå" et par genveje.	Alle er velkomne og vi glæder os til at se jer til en hyggelig lørdag formiddag. Tag gerne en ven eller pårørende med.	Koebenhavkoe@hjertereforening.dk
GÅ MED	Lørdage i ulige uger går vi ofte standardturen (3-5 km) i Fælledparken, men kan også finde på at tage en alternativ tur. Vi mødes på Trianglen, ved statuen ved indgangen til Fælledparken.	Alternative ture kan være: Det kan fx være Sorte-damsøen, De Gamles by, det gamle Østerbro, Kastellet, Langelinie eller Østre Anlæg.	Alle er velkomne og vi glæder os til at se jer til en hyggelig lørdag formiddag. Tag gerne en ven eller pårørende med.	Koebenhavkoe@hjertereforening.dk
LINK til lokalafdeling:		Hjertereforeningen København K/Ø		



Med Hjerterecaféer kan du bidrage til at skabe meningsfulde fællesskaber for hjertepatienter og deres pårørende.

Du kan være med til at skabe et trygt rum, hvor man kan dele tanker med ligesindede og hjælpe hinanden i livet med en hjertesygdom eller facilitere faglige oplæg fra fx diætister, læger, psykologer eller sygeplejersker. I vores Hjerterecaféer mødes vi om faglige og sociale emner og også om de keneaktiviteter, som ikke i dette informations blad har en særlig omtale eller en særlig aktivitet, som du kan deltage i. Husk også, at du altid kan ønske, at en bestemt kerneaktivitet kommer "på bordet" på et møde i din lokale hjerterecafé.



På denne side kan du læse om Hjertereforeningen i City og på Østerbro. Vi holder til i Sundhedshuset i Randersgade og hos Nabo Østerbro i Odensegade. Vores hjemmeside kan du finde gennem dette link: <https://lokal.hjertereforeningen.dk/city/> Facebook: Hjertereforeningen København KØ, E-mail: koebenhavkoe@hjertereforening.dk

Du kan også klikke frem til **Hjertereforeningen København K/Ø** kalender gennem dette [LINK](#).

Du kan også finde os på Facebook: [Hjertereforeningen København K/Ø](#)

Amager



På denne side kan du læse om Hjertereforeningen i København S. Vi holder til i Sundhedshuset Amager, Hans Bogbinders alle 3, 2300 København S. Vores egen hjemmeside kan du finde gennem dette link: <https://lokal.hjertereforeningen.dk/kbhs/>

Du kan også klikke frem til **Hjertereforeningen København S** kalender gennem dette [LINK](#).

Du kan også finde os på Facebook: www.facebook.com/hjertereforeningen2300s

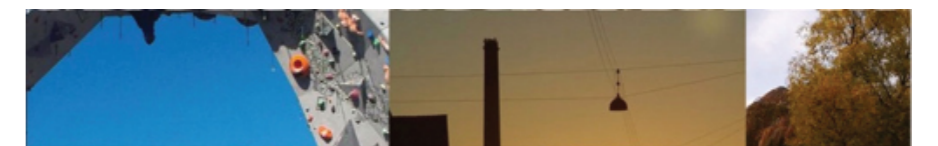


Nedenfor kan man læse om Hjertereforeningen Frederiksberg.

Vi holder til i Frederiksberg Sundhedscenter samt i Kedelhallen og Frederiksberg hallerne, link : <https://lokal.hjertereforeningen.dk/frederiksberg/>

Du kan også klikke frem til **Hjertereforeningen Frederiksberg** kalender gennem dette [LINK](#)

Du kan også finde os på Facebook: www.facebook.com/hjertereforeningenfrederiksberg



På denne side kan du læse om Hjertereforeningen på Nørrebro og i Nordvest. Vi holder til i Sundhedshuset i Mimersgade og i Pilegården på Husum Torv. Vores egen hjemmeside kan du finde gennem dette link: <https://lokal.hjertereforeningen.dk/nordvest/>

Du kan også klikke frem til **Hjertereforeningen København Nørrebro/Nordvest** kalender gennem dette [LINK](#).

Du kan også finde os på Facebook: www.facebook.com//ditlokalehjertereforeningen/



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



Kolofon.

BRO-Blad # 2/2023 er udgivet af lokalforeningerne i HjerteBRO-samarbejdet.

Redaktion:

Hjerte-BROEN's lokalforeninger.
Niels Westergaard (ansvarshavende).

Udsendt nov. 2023 til alle medlemmer i Frederiksberg og København.