

# Hjerteforeningen Ringsted

## Sommerferie i Hjerteforeningen

Skrevet tirsdag d. 4. juli 2023

Så er vi færdige med årets forårsprogram for Hjerteforeningen, som sluttede med en lille komsammen for Hjertemotionisterne den 28. juni på Hyldegården.

Det blev vældig hyggeligt, med smørrebrød fra Superbrugsen og en gavekurv til vores instruktør Mathias, som desværre ikke kunne deltage.



Jeg ønsker alle en god sommer og på gensyn til august, hvor det endelige program for efteråret bliver annonceret. Men her får I en lille forsmag på, hvad I kan glæde jer til, og allerede nu kan sætte kryds i kalenderen.

Vi kan også takke Nordea Fonden, der har tildelt Lokalforeningen en donation i 2023 til Trivselsaktiviteter i Hjerteforeningen.

*Hjertelig hilsen*  
*Søren Hansen*

## Programmet for efteråret 2023

- **Ringsted Natten:** 1/9 (Evt. deltagelse afklares senere)
- **Hjertestarterdagen:** 16/10
- **Giv liv kurser:** Tilbydes løbende på opfordring
- **Viseaften** i uge 45 eller 46 i Ringsted Kulturhus, Søgade. Om dette arrangement gennemføres besluttet senere, herunder indhold og pris!

## Hjertecafe på Hyldegården: Hyldegårdsvej 42

- Onsdag den 30/8, kl. 14.00, hvor vi får besøg af Steen Ohlsson
- Onsdag den 27/9, kl. 13.00 \*)
- Onsdag den 25/10, kl. 14.00
- Onsdag den 29/11, kl. 14.00

Pris: 30 kr. pr. deltager for kaffe og kage.

\*) Pris for spisning og evt. foredrag meldes ud senere (Billetter købes fra 30/8)

Der vil under caféer være forskellige indlæg, foredrag eller underholdning.

## Gå Med – Traveture fra Bøllingsvej (søndage kl. 10 fra P-plads)

- Søndag den 20/8
- Søndag den 3/9
- Søndag den 17/9
- Søndag den 1/10
- Søndag den 15/10
- Søndag den 29/10
- Søndag den 12/11
- Søndag den 26/11
- Søndag den 7/1 2024 (*Nytårstur*)

Pris 10 kr. for juice/vand, frugt og lodtrækning m.m.

## HjerteMotion – Godt for dig!

Vi starter op igen med hjertemotion efter sommerferien onsdag den 16/8 2023. Vi træner onsdag formiddag, hos Fysikken, på Fuglebakken 1 i Ringsted

- Kl. 9.30 – 10.30 – Hold 1
- Kl. 10.30 – 11.30 – Hold 2

Tilbud om Hjertemotion, er for dig, der skal i gang med træning efter udfordringer med hjerte-kar-sygdom eller blot ønsker at styrke dit hjerte. Tilmelding og aftale om betaling hos Fysikken, sker gennem formanden.



*Der gås til den i Fysikken!*

**NB:** Ønsker du medlemskab af Hjerteforeningen, så kontakt bestyrelsen

***På linket her finder du bestyrelsens navne***