

Hjerteforeningen Ringsted

Hjertecafé 31. januar 2024 var starten på forårets aktiviteter

Så er Hjerteforeningen godt i gang med forårets aktiviteter. Noget rigtig må vi gøre i Hjerteforeningen, for årets første Hjertecafé på ”University Hyldegården”, som vi kalder det lidt i sjov, var fyldt til bristepunktet.



Formand Søren Hansen og ”BankoJørn” (Jørn Vangkilde)

Der var ikke nogen foredragsholder, men til gengæld var der bankospil, hvor ”BankoJørn” sammen med formanden Søren Hansen var fuld af numre, som gæsterne kunne vinde pæne præmier på. Præmier, som foreningen har købt for nogle af de midler, som lokale fonde har været med til at donere i 2023.

Vi er yderst taknemmelige for den store lokale opbakning, der er til vores aktiviteter, og det skal ikke være nogen hemmelighed, at Hjerteforeningen centralt har været inde i en økonomisk udfordring det seneste år. Det er derfor meget vigtigt, at vi lokalt er så selvkørende, som vi har været gennem de senere år. Vi kan allerede nu afsløre, at alle forårets caféer nu er planlagt med spændende foredrag og god viden, og der er hjerterum til flere medlemmer.



Gå Med

Vores Gå Med ture hver anden søndag er selvfølgelig afhængig af vejret, men vi mærker, at interessen er der for de 2 forskellige ruter på henholdsvis 3 og 5 km, som planlægges hver gang med udgangspunkt fra P-plads på Bøllingsvej og afsluttes samme sted med frugt, juice og lodtrækning om søndagsvinen.

Under "Aktiviteter" her på forsiden, kan du se datoerne for de kommende Gå-Med traveture. De næste 2 traveture er *søndag den 4. februar og igen den 18. februar*. [Klik her for at se alle datoer.](#)

Fra 3 km turen 21. januar

Hjertemotion

I hjerteforeningens program er også Hjertemotion, hvor vi i samarbejde med Fysikken på Fuglebakken har 2 hold med 15 deltagere på hvert hold, som hver onsdag træner med en meget motiveret fysioterapeut, Mathias, som ankermand. – Der er en lille venteliste, som man kan blive skrevet op på gennem formanden, hvis man er medlem af Hjerteforeningen. For at deltage på holdet skal man også have medlemskab i Fysikken.

Hjertemotion i Fysikken



Giv Liv og andre aktiviteter

Hjerteforeningen har også andre aktiviteter, herunder undervisning i Giv Liv, som er gratis for foreninger og private. En aktivitet der har kørt gennem flere år, og hvor instruktører fra Hjerte-foreningen på kort tid lærer folk **Hjerte – Lunge – Redning**, og hvordan man bruger en hjerte-starter. Tæt på 2.000 personer i Ringsted har været igennem disse kurser de senere år, og Hjerte-foreningen vil slå et slag for, at endnu flere kommer til, når vi på Ringsted Messen den 16/3 – 17/3 har en stand. [Klik her og læs mere.](#)

