



NYHEDSBREV

Gjern, juli 2016

HJERTEMOTION – livsglæde for hjertet

Hjertereforeningen, Silkeborg har afsluttet vores første hjertermotionsforløb.

Det har været en udfordring, men også en stor glæde, at vi over 32 uger har kunnet samle så rigeligt et motionshold til træning, hjertecafe og samvær.

Det er vores klare indtryk og overbevisning, at deltagerne har haft glæde af vores tilbud, og at det både fysisk og psykisk har gjort en forskel.

Også i den kommende sæson vil der være mulighed for at gå til Hjertermotion i Silkeborg.

Da vi har haft flere henvendelser og deltagere fra den del af Silkeborg Kommune, som Ans, Kjellerup og Thorning ligger i, har vi derfor besluttet at udbyde Hjertermotion i Kjellerup med opstart først i september.

Lige nu er vi på vej med at finde en fysioterapeut/instruktør til at lede holdene.

Træningen finder sted i Lunden på Vestergade i Silkeborg og på Genoptræningscenteret, Vestergade 1, Kjellerup.

Kender I et par stykker, der vil kunne have glæde af at gå med som frivillige hjælpere, - dvs. leve med og være behjælpelig med at stille frugt, vand, og kaffe frem, er de mere end velkomne!

HOLD ØJE med det færdige OPSLAG og OPSTART først i august her på siden og i dagspressen!

Har I spørgsmål eller kommentarer, er I meget velkomne til at kontakte mig på 26 53 19 40 ell. mail keh@fiberpost.dk

ET NYT TILTAG

Kunne du have lyst til at gå til **MOTIONS FLORBALL?**

Så har du muligheden nu.

HJERTEFORENINGEN, Silkeborg udbyder i samarbejde med Motion i Dagtimerne og Lungeforeningen træning mandag kl. 13-14 med opstart 12. september 2016.

Se særskilt opslag . . .

Med sommerlig hilsen

Karen Elisabeth Holm,
lokalkomite formand

Tvilumvej 13, 8883 Gjern

Tlf. 26 53 19 40

e-mail: keh@fiberpost.dk

NB: Skulle der sidde nogen, der har nye ideer og forslag, er I hjerteligt velkommen til at kontakte os.

- Hvordan når vi ud, hvor I bor?
- Er der aktiviteter, som I kunne tænke jer etableret mere lokalt?
- Vi er åbne for nye tiltag – og vi kan altid bruge "hænder", frivillige, der vil være os behjælpelige lokalt – eller ved vore arrangementer og aktiviteter.

