



## NYHEDSBREV SEPTEMBER 2016

### **Hjertereforeningen Silkeborg er klar til at tage hul på en ny sæson**

#### **HJERTEMOTION – livsglæde for hjertet**

##### **Silkeborg:**

Sted: Lunden, Vestergade 74

Tid: Tirsdage kl. 10-11.30. Opstart 13.9.

Instruktør: Fysioterapeut Stine Svenningsen.

Pris: 25 kr. pr. gang.

Betaling erlægges forud pr. måned eller semester.

Tilmelding: Joan Holstrup, tlf. 26 80 48 22,

e-mail: joan@holstrup.dk



Vi har haft flere henvendelser og også deltagere fra den del af Silkeborg Kommune, som Ans, Kjellerup og Thorning ligger i.

#### **NYT hjertemotionshold**

##### **Kjellerup:**

Sted: Kjellerup Fysioterapi & Træning, Almtoftvej 20

Tid: Onsdage kl. 16.00-17.30. **Opstart 14.9.**

Instruktør: Fysioterapeut Rasmus Yeoman.

Pris: 25 kr. pr. gang.

Betaling erlægges forud pr. måned eller semester.

Tilmelding: Karen Elisabeth Holm, tlf. 26 53 19 40,

e-mail: keh@fiberpost.dk

*For begge hold gælder det, at hurtigt tilmelding tilrådes.*

#### **NYT**

er det også, at vi i samarbejde med DGI, Lungeforeningen og Idræt om Dagen tilbyder, **MOTIONS-FLOORBALL**, det man i gamle dage kaldte, indendørs hockey. Spillet er for alle, der gerne vil have pulsen op og have det sjovt sammen med andre. Alle kan være med, og niveauet tilpasses de fremmødte.

Sted: Jysk Arena, hal B, Ansvej 114, Silkeborg,

Tid: Mandage kl. 13.00-14.00. **Opstart 12.9.**

Instruktør: Kaspar Ginnerup Knudsen

Pris: 20 kr. pr. gang

Ingen tilmelding.



Vi har i Silkeborg Kommune hele tre

#### **HJERTESTIER**

som frit kan benyttes efter lyst og behov.

Find dem på [www.silkeborg.dk](http://www.silkeborg.dk)

eller [www.hjertestier.dk](http://www.hjertestier.dk)

#### **Oktoberaften på Restaurant- og Kokkeskolen, Silkeborg**

Traditionen tro samles vi i efteråret til foredrag med efterfølgende spisning.

Torsdag den 27. oktober kl. 17.00-21.00.

Allerede nu tør vi godt love en festlig aften, hvor skolens elever vil gøre alt, for at vi kan gå til smukt pyntede borde og en hjertevenlig menu.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Der plejer at være rift om pladserne.



*Tag hele familien med på tur*



Alt i alt . . . synes vi, der er lagt op til et efterår, hvor pulsen på flere måder kan komme op.

**Mod os allerede på Hjertereforeningens stand i forbindelse med Motorvejsåbningen 10.-11. september**



Sensommer hilsen  
Karen Elisabeth Holm, formand  
Tvillumvej 13, 8883 Gjern  
Tlf. 26 53 19 40  
e-mail: [keh@fiberpost.dk](mailto:keh@fiberpost.dk)