

NYHEDSBREV OKTOBER 2016

HJERTEMOTION – livsglæde for hjertet



Et forløb over 32 uger, omfattende træning, hjertecafe og kursus om hjertestarter.

Midt i september tog vi hul på årets kursusforløb. I **Silkeborg** træner vi i Lunden, men da vejret indbød til det rykkede vi en del af træningen udenfor, og jeg tror at alle nød både det gode vejr og de smukke omgivelser.



Træningen forestås af fysioterapeut Stine Svenningsen, tirsdag kl. 10.00-11.30, og der er stadig ledige pladser.

Tilmelding og yderlige oplysninger: Joan Holstrup, tlf. 26 80 48 22.

Også i **Kjellerup** er vi kommet godt fra start. Vi træner hos Kjellerup Fysioterapi og Træning på Almtoftvej 20 om onsdagen kl. 16.00-17.30. Træningen ledes af fysioterapeut Rasmus Yeoman.

Der er lige nu fem deltagere, og det er lige i underkanten. Vi vil



gerne være dobbelt så mange eller i hvert fald otte. Når vi ikke det antal i løbet af oktober/november må vi desværre erkende, at der ikke i Kjellerup, Ans og Thorning-området er basis for at fortsætte kurset, og derefter henvise til kurset i Silkeborg.

SÅ TØV IKKE MED AT TILMELDE DIG!

Det er sjovt, og det er sundt – både at træne og være sammen om det.

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

Har du allerede deltaget i vores Hjertermotionskursus, eller har du bare mod på at vedligeholde og træne yderligere henviser vi til **Idræt om dagen**.

Fra 4. oktober foregår træningen tirsdag fra kl. 12.00-13.00. Fysioterapeut Stine Svenningsen leder holdet.

Der er tilmelding på tlf. 86 80 13 15 / 20 28 10 99.

Træningen koster kr. 30 pr. time.



OKTOBERAFTEN på Restaurant- og Kokkeskolen, Silkeborg

Traditionen tro har vi udbudt aftenarrangement den **27. oktober kl. 17.00-21.00** i samarbejde med Proaktive Diabetikere.

Aftenens oplæg handler om Easisprodukter, og der bydes på smagsprøver.

Herefter byder skolens ernæringsekspert og elever på en tre retters menu med diabetes og hjertevenlig mad.

Pris kr. 125. Drikkevarer kan købes til rimelige priser.

Da forhåndsinteressen har været overvældende, må vi desværre sige at antallet af ledige pladser er meget begrænset.

Tilmelding kan ske til Dorte Simonsen, tlf. 86 82 50 00, som vil oplyse om ledige pladser og det praktiske omkring betaling for arrangementet.

Hjertelig hilsen
Karen Elisabeth Holm, formand