

Hjerteforeningen Frederikssund

er en afdeling af Hjerteforeningen og har til opgave at forestå foreningens arbejde i lokalområdet.

Hjerteforeningen Frederikssund er oprettet i juni 2005 og har over 1700 medlemmer i lokalområdet, som omfatter:

- Frederikssund
- Jægerspris
- Slangerup
- Skibby

www.frederikssund.hjerteforeningen.dk

At leve med en hjertesygdom

Hjertepatienter og pårørende, der har brug for råd og vejledning/samtale kan kontakte hjertesygeplejerske Ingrid Overgaard. Ved interesse er der mulighed for at danne en samtalegruppe og derved få mulighed for at tale med andre hjertepatienter i samme situation.

Kontakt Ingrid Overgaard tlf.: 3031 0078
ingridbovergaard@gmail.com

Hjertelinien tlf.: 7025 0000

Hverdage kl. 9.00 - 16.00

www.hjerteforeningen.dk

Bestyrelse

Formand:

Ingrid Overgaard
Mobil 3031 0078
ingridbovergaard@gmail.com

Næstformand

Lissie Rosenager
Mobil 2885 5770
rosenager@mail.tele.dk

Kasserer:

Henny Bøgh
Mobil 2099 5435
hboegh@post2.tele.dk

Sekretær:

Anne-Lise Elmer Christensen
Mobil 6179 5605
07anne.lise@gmail.com

Bestyrelsesmedlemmer:

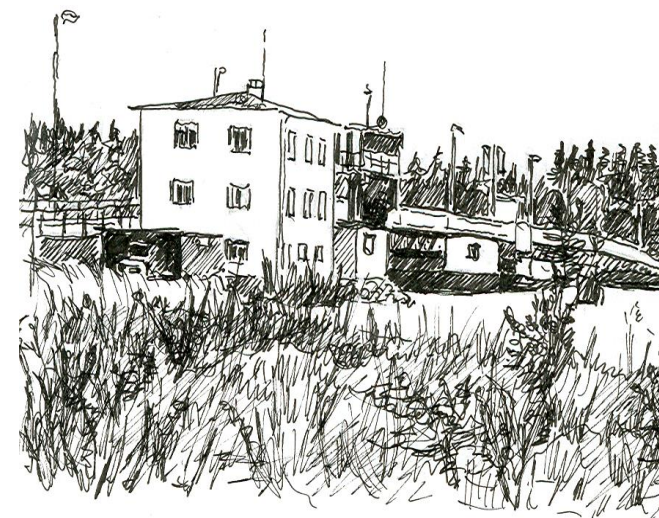
Helle Neergaard
Mobil 4183 5604
heneergaard@gmail.com

Ulla Christophersen
Mobil 2659 9281
ullachristoph@gmail.com

Margit Ryberg
Mobil 2043 1472
fd70@kff.kk.dk



**HJERTE
FORENINGEN**
FREDERIKSSUND



Stregtegning: Hanne Hansen 2006
Kronprins Frederiks Bro

1. halvår 2019

Arrangementer

Blodtryksmåling

Det er ikke altid, at et forhøjet blodtryk giver symptomer, men det vil gennem længere tid belaste hjertet.

Sted: Apoteket, Sillebroen, Fr.sund.
Den 20.2.2019, kl. 10.15 - 13.00
Den 15.5.2019, kl. 14.00 - 17.00

Livreddende førstehjælp

Sted: Frivillighedsstedet
Østergade 3, Frederikssund
Annonceres senere.

Hjertemotion

Vi tilbyder igen et 1 1/2 timers kursus onsdage fordelt på 16 gange om foråret og 16 gange om efteråret.
Start den 16.1.2019 kl. 16.00 – 17.30
Pris 800 kr. fordelt på 2 rater á 400 kr.

Tilmelding til kurset

Lissie Rosenager
Mobil 2885 5770
rosenager@mail.tele.dk

Alle vore arrangementer og aktiviteter annonceres i lokalpressen og på vores hjemmeside.

frederikssund.hjerteforeningen.dk



Aktiviteter

Vandreture i Frederikssund og omegn. Vi fortsætter vore vandreture ud i naturen. Alle er velkomne

Tid: Hver torsdag kl. 10.15
Sted: I forhallen ved hovedindgangen til Sillebroen Shopping
Jytte Rasmussen tlf.: 2694 6578

Hjertestien i Jægerspris Slotshegn

Hjertestien (5 km) begynder ved Rejsestalden på Hovedgaden 29A i Jægerspris. Stien er markeret med røde hjerter malet direkte på træerne.

Hjertestien i Ådalen i Frederikssund

Hjertestien (4,5 km) begynder ved parkeringspladsen lige efter Ågade nr. 16 og går gennem det fredede naturområde i Ådalen, Grønlien grusgrav og Grønlien skov. Stien er markeret med Hjerteforeningens hjertestiskilte.

Hjertestien i Lystrup skov

Hjertestien (4,5 km) begynder ved det store lindetræ ved Skovfogedvej (parkeringspladsen ved skovlegepladsen) og er markeret med orange mærker på træerne.

Åbningsdag for ny hjertestie i Skibby

Bliver i foråret 2019. Stien går gennem Nordmandsskoven og Normandsmosen.

Foldere over hjertestierne fås på turistbureauerne i Frederikssund og Slangerup samt i Rejsestalden i Jægerspris.

Hjertecafeen

Hjertecafé sidste onsdag i hver måned **kl. 14.00-16.30** fra sept. til og med marts **Elværket, Ved Kirken 6, Frederikssund.** Cafeen er et forum, hvor man mødes og udveksler erfaringer. Der er repræsentanter fra Hjerteforeningen Frederikssund og en sygeplejerske til stede, som kan give råd og vejledning. Vi serverer frisk frugt, kaffe og the.

Hjertecafé onsdag den 30. januar Motion i teori og praksis Fysioterapeut Martin Walsøe, Hjerteforeningen

Motionens gavnlige virkning på forebyggelse og rehabilitering af hjerte-kar-sygdomme.

Hjertecafé onsdag den 27. februar Hjerte-kar-sygdom og demens

Fra kl. 14.00-14.45 Frederikssunds demenskonsulenter Berit Sandstrøm og Trine Vejlegaard, fortæller om demens og kommunens indsats i forhold til den demente og de pårørende.
Kl. 15.00 Professor, overlæge Ruth Frikke-Schmidt fortæller om sammenhæng mellem hjerte-kar-sygdomme og demens.

Foredrag og Generalforsamling onsdag den 27. marts kl. 19.00.

Foredrag annonceres senere.
Efter foredraget er der generalforsamling og valg til bestyrelsen.
Her byder vi på et lille traktament.
Tilmelding senest 23. marts på
hboegh@post2.tele.dk /mobil 2099 5435