



Stregtegning: Hanne Hansen 2006
Kronprins Frederiks Bro

Lidt om året der gik

2018

Til Hjertereforeningens medlemmer i Frederikssund Kommune Januar 2019

LIDT OM ÅRET DER GIK

Så er der atter gået et år og vi ønsker alle Hjertereforeningens medlemmer i Frederikssund Kommune et rigtig Godt Nytår 2019. Vi kan glæde os over en fortsat medlemsfremgang i Frederikssund Kommune, men vi vil meget gerne have mange flere medlemmer og beder jer opfordre alle, I kender til at melde sig ind i Hjertereforeningen og på den måde være med til at støtte forskning i hjertesygdomme. Vi vedlægger vores folder med program for 1. halvår 2019 og håber, mange får lyst til at deltage i nogle af vores aktiviteter. Alt annonceres desuden i lokalpressen og på Hjertereforeningens hjemmeside.

Her et lille tilbageblik på aktiviteter og arrangementer i 2018:

Hjertecafeer og andre arrangementer med foredrag

Vores Hjertecafeer bliver normalt afholdt den sidste onsdag i månederne januar, februar, marts, september, oktober og november kl. 14-16 i Kulturhuset Elværket i Frederikssund og vi kan næsten altid glæde os over et stort fremmøde.

Ved den første Hjertecafé i januar 2018 holdt musiker, komponist og forfatter Michael Vesterskov et Koncert-foredrag, hvor han fortalte om en hård periode i livet, hvor han måtte have en ny hjerteklap og gennemgå en bypassoperation. Foredraget blev ledsaget af smuk musik og sang.

I februar kom professor, overlæge Jens Kastrup igen til Frederikssund, hvor han fortalte om den nyeste udvikling indenfor stamcelleforskning. Det var 3., men helt sikkert ikke sidste gang professor Kastrup fortalte om denne spændende forskning. I april var emnet "Højt kolesterol" og her fortalte Anne Langsted, som er læge og forsker på Herlev Hospital om det fedt i blodet, som ofte er skyld i åreforkalkning og blodpropper samt hvordan man bedst forebygger hjertekarsygdomme gennem livsstilsændringer og ved brug af medicin.

I september talte Henning Böhm ud fra emnet "Med Sisyfos ombord", om hvordan han trodsede en livstruende hjertesygdom og oceanernes rasen ved ene mand kun ledsaget af sin kat, Felix, at drage jorden rundt i sin sejlbåd.

Det var en utrolig og meget livsbekræftende fortælling.

I oktober kom Hjertereforeningens psykolog Diana June Pedersen forbi og talte over emnet "Søvn og mental sundhed" og om, at mennesker, der er berørt af hjertesygdomme, ofte oplever søvnproblemer både som sygdomsramt og som pårørende.

Årets sidste arrangement var Jule-Hjertecafeen i november, hvor tidligere luftkaptajn Stefan G. Rasmussen og hans gode ven, guitaristen Kurt Hansen underholdt med "Verdens mindste Big Band". Umiddelbart før musikken startede, fortalte Gitte Ziebell om "Senior Groove", en ny motions form, hvor man – uanset alder – danser sig til sundhed, sjov og velbefindende. Bagefter blev der – sædvanen tro – spillet bankospil ledsaget af rød- og hvidvin.

Ved årets sidste Hjertecafé er det et populært indslag, at der undtagelsesvis serveres hjemmebagt kage til kaffen.

Hjertestier

Vi har 3 hjertestier i kommunen, nemlig Slotshegnet i Jægerspris, Ådalen i Frederikssund og Lystrup Skov i Slangerup. I Slotshegnet arrangerer Hjerteforeningens Motionsklub jævnlige vandre- og løbeture. Lokalforeningen vil fortsat arbejde på yderligere aktiviteter på hjertestierne og vi kan nu med glæde fortælle, at en ny Hjertesti vil blive åbnet i Skibby i foråret 2019. Stien vil komme til at gå gennem Nordmandsskoven og Nordmandsmosen.

Vandreture med Hjerteforeningen

De ugentlige, guidede vandreture er blevet et fast punkt. Hver torsdag starter turen kl. 10.15, hvor man mødes i forhallen ved hovedindgangen til Sillebro Shopping. Alle er velkomne til at deltage, så mød bare op til motion, frisk luft og hyggeligt, socialt samvær.

Blodtryksmåling

Hjerteforeningen har et fint samarbejde med Apoteket og har i det forløbne år hvert kvartal målt blodtryk på apotekets kunder og ansatte. Dette samarbejde fortsætter i 2019.

Hjertestartkurser / Livreddende førstehjælp

I 2018 har Hjerteforeningen afholdt to kurser i Frederikssund.

Hjertemotion – Slå et slag for hjertet

Hjerteforeningen Frederikssund startede i januar 2018 et nyt 32-ugers kursus for hjertepatienter på Frederikssund Hospital ledet af Fysioterapeut Olena Christensen. Kurset består af 1 ½ time om ugen i 32 uger fordelt med 1 times hjertemotion og efterfølgende ½ time med mulighed for erfaringsudveksling og drøftelse med fysioterapeuten og en sygeplejerske. Dette vil også fortsætte i 2019, hvor kurset starter den 16. januar 2019. Deltagerprisen vil være kr. 800 fordelt på 2 rater á kr. 400. Interesserede kan høre mere og tilmelde hos: Lissie Rosenager, tlf. 2885 5770 / mail rosenager@mail.tele.dk

Livsstilskursus

I uge 21/2018 afholdt vi et 5-dages livsstilskursus på kursusejendommen "STOREDAM" i nærheden af Hørsholm.

Det var 5. gang dette kursus blev afholdt og i lighed med tidligere år var det også i 2018 en stor succes som blev yderlige bekræftet ved evalueringsmøde den 2. oktober.

Landsindsamling = Landsuddeling!

Søndag den 28. april 2019 vender vi ideen om en **landsindsamling** på hovedet og giver hver eneste krone tilbage i form af hjertestartere. Vi kalder det Hjerteforeningens **Landsuddeling**. Du kan deltage i en gruppe med dine naboer, familie, kolleger, sportsklub eller hvem der ellers er nær dig. Går du og din gruppe mindst 15 indsamlingsruter tilsammen, så giver Hjerteforeningen jer en Hjertestarter, som monteres og tilsluttes i et varmeskab lige der, hvor I mener, den gør mest gavn. Samtidig kan du og din gruppe få et kursus i genoplivning, så I er helt klar til at redde liv, der hvor I er. Alt sammen uden beregning og hver eneste krone i indsamlingshjerterne, går 100% ubeskåret til hjertestartere, skabe og opsætning. Kommer der ikke nok i hjerterne, dækker Hjerteforeningen resten og bliver der overskud – ja så deler vi blot flere hjertestartere ud. Vi glæder os til at gøre en forskel sammen.

Diverse

Hjerteforeningen Frederikssund er aktiv i Frederikssund Frivillighedssted, hvor vi deltager i vagtordningen, ligesom vi har 1 medlem i Frivillighedsstedets bestyrelse/brugerråd.

HUSK Hjerteforeningen Frederikssund afholder Generalforsamling onsdag den 27. marts 2019 kl. 21.00. Det sker i Kulturhuset Elværket, Ved Kirken 6 i Frederikssund. Før Generalforsamlingen vil der være et foredrag kl. 19.00 ved den, som hun selv siger rapkæftede journalist og debattør, Karen Thisted.

Vi glæder os til at præsentere jer for gode arrangementer og aktiviteter i 2019.

Vil man vide mere om Hjerteforeningen og om Frederikssund Hjerteforening, så klik ind på hjemmesiden www.hjerteforeningen.dk eller kontakt et af bestyrelsesmedlemmerne.

Med hjertevenlig hilsen

Bestyrelsen i Hjerteforeningen Frederikssund