



HJERTE FORENINGEN ESBJERG/FANØ

Tur til Skallingen
april 2018



Efterårsprogrammet du sidder med ...

bliver det sidste trykte og omdelte program fra lokalafdelingen.

Tiderne skifter, nye kommunikationsveje opstår - og Lokalafdelingen må også finde ud af at begå sig i den nye verdensorden.



Når vi går digitalt er der rigtig mange fordele ved at gøre dette, både for jer og for os, bl.a.:

- ♥ Alle oplysninger ligger samme sted.
- ♥ Programmet vil altid være up to date.
- ♥ Der er mulighed for at tilføje arrangementer.
- ♥ Vi kan tilføje oplysninger og billeder efter et arrangement.
- ♥ Der vil på hjemmesiden også være oplysninger om hjertestier, bestyrelsen, arrangementer o.m.a.

Og prisen, selvfølgelig sparer vi penge og arbejde ved ikke at trykke og omdele programmet.

Vi er også godt klar over, at der for nogle af vore medlemmer vil være ulemper forbundet med ændringen, men vi vil forsøge at gøre alle tilfredse ved bl.a.:

- ♥ At lave en kortfattet folder til at sætte op på opslagstavlen, denne folder vil indeholde vigtige oplysninger samt en kalender over vores arrangementer.
- ♥ Folderen kan i et vist omfang hentes på biblioteker og andre offentlige steder.
- ♥ Selvfølgelig vil folderen også kunne hentes og udskrives fra vores hjemmeside.
- ♥ Der vil komme 2 nye foldere hvert år.
- ♥ At udvide vores i forvejen brugte mailservice, ved at sende folderen ud som vedhæftet PDF fil hver gang der kommer et nyt.
- ♥ Vi vil også kunne sende "reminder"-mail ud før alle arrangementer.

Alle kan tilmelde sig denne mail-service, ved at sende en mail til :

hf.esbjerg.fano@gmail.com

med navn, adresse og ønsket om at blive tilføjet mailinglisten.

Vi vil fra bestyrelsen ønske, at I får stor glæde af det nye tiltag, og at I vil benytte hjemmesiden meget.

Der er rigtig mange muligheder på hjemmesiden, så det er bare med at gå på opdagelse.

Hjemmesidens adresse er: <http://esbjerg.hjerteforeningen.dk>

Så det er altså der. I skal finde næste program, der udkommer i starten af december måned, programmet vil omhandle første halvår af 2019.

Vi ønske jer alle en rigtig god sommer.

Bestyrelsen for
Hjerteforeningen Esbjerg / Fanø



*til og motion mindsker
r hjerte-karsygdomme*

Gratis blodtryksmåling på Skibbroen i Ribe

I forbindelse med det hyggelige og traditionsrige kræmmermarked i Ribe vil HjerteForeningen være på Skibbroen blandt de lokale handlende og kræmmere - kom og mød HjerteBilen.

Tid: Onsdag, den 22. august kl. 9.00 - 12.00.

Sted: Skibbroen i Ribe - alle er velkomne.

Kontaktperson:

Marrit Nielsen, tlf. 22 12 59 48,

mail: marrit@mail.dk



Sundhedsdag på Fanø

Også i år vil du møde HjerteForeningen ved Sundhedsdagen på Fanø.

Der vil være gratis blodtryksmåling, og du kan få en snak med HjerteForeningen.

Tid: 11. september kl. 14.00 - 17.00

Sted: SundhedsHuset, Vestervejen, Nordby

Kontaktperson: Marrit Nielsen, tlf. 22 12 59 48, mail: marrit@mail.dk



Kursus i førstehjælp i dagligdagen inkl. hjertestarter **- gratis for medlemmer af Hjerteforeningen!**

Kurset indeholder bl.a. førstehjælp ved forbrændinger, blødninger, brud, faldulykker m.m., samt hjertelungeredning/hjertestarter, som også er indholdet på de andre kurser.

Underviser: Hjertesyggeplejerske Toni Hørup, Hjertetid.

Sted: Sct. Joseph, Jyllandsgade 79C, Esbjerg.

Dato: Tirsdag, den 18. september kl. 16.00 – 19.30.

Pris: Kr. 200 kr. for ikke-medlemmer.

Tilmelding: (*først til mølle princippet*) tlf. 24 75 12 09, mail@hjertetid.dk

Livreddende førstehjælpskurser **inkl. demo af hjertestarter (AED) 3 timer.** **- gratis for medlemmer af Hjerteforeningen!**

Kom og lær genoplivning efter de internationale retningslinjer.

Underviser: Hjertesyggeplejerske Toni Hørup, Hjertetid.

Sted: Sct. Joseph, Jyllandsgade 79C, Esbjerg.

Kursus 1: Mandag, den 10. september kl. 13.30 - 16.30.

Kursus 2: Onsdag, den 10. oktober kl. 17.00 - 20.00.

Kursus 3: Mandag, den 5. november kl. 13.30 – 16.30.

Kursus 4: Tirsdag, den 20. november kl. 16.00 – 19.00.

Pris: Kr. 200 kr. for ikke-medlemmer.

Tilmelding: (*først til mølle princippet*) tlf. 24 75 12 09, mail@hjertetid.dk



Svampetur i Marbæk Plantage i samarbejde med Myrthuegård

Kom med på Myrthuegårds svampetur. Turen er for alle, og vi går på svampejagt i skoven under kyndig vejledning af Johnny Hansen fra Foreningen til Svampekundskabens Fremme. Når vi er tilbage, kigger vi på svampene, bestemmer dem og tilberede de spiselige, som serveres til et glas vin eller øl.



Tid: Lørdag, den 15. september 2018 kl. 13-16.

Sted: Myrthuegård, Myrthuevej 39, Marbæk. Betaling ved ankomst.

Pris: kr. 75,- Kontant eller Mobil Pay.

Tilmelding: MYRTHUE på myrthue@esbjergkommune.dk, eller tlf. 76 16 81 00

senest den 10. september!

Kontaktperson: Naturvejleder Bodil Kristensen, bodk@esbjergkommune.dk, tlf. 27 74 15 20.

Foredrag - Lev livet med atrieflimren

Forkammerflimren fylder og styrer meget i hverdagen hos mange mennesker. Kom og hør sygeplejerske Charlotte Munkholm, Hjerteforeningen gennemgå sygdommen med symptomer, udredning, behandling og livsstil. Der vil være mulighed for spørgsmål undervejs.



Målgruppe: Personer med atrieflimren samt deres pårørende.

Tid: Mandag den 24. september kl. 17.00-20.00.

Sted: Vindrosen, Exnersgade 4, Esbjerg, 1. sal mødelokale nr. 1

Tilmelding: senest mandag den 17. september på www.hjertelinjen.dk, raadgivning@esbjergkommune.dk - eller tlf. 70 25 00 00.

Foredraget er gratis – Ingen tilmelding – Alle er meget velkomne.

Foredrag - Kæmp for alt, hvad du har kært

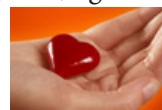
- i dette tilfælde din hjertesundhed.

Hjerte-kar-sygdom kan langt hen af vejen forebygges. Men hvad skal der til, og hvordan har du selv mulighed for at påvirke dit hjerte og kredsløb?

Motion er absolut en af de vigtige medspillere.

Sygeplejerske Charlotte Munkholm, Hjerteforeningen, fortæller om de faktorer, som kan føre til hjerte-kar-sygdom og om mulighederne for forebyggelse, både gennem livsstil og medicinsk behandling.

Hun giver svar på dine spørgsmål, hvad du kan bruge Hjerteforeningen til, og hvor du kan møde Hjerteforeningens professionelle rådgivere.



Tid: Torsdag, den 1. november kl. 17 - 19

Sted: Vindrosen, Exnersgade 4, Esbjerg.

Kontaktperson: Marrit Nielsen, tlf. 22 12 59 48, mail: marrit@mail.dk

Foredraget er gratis – Ingen tilmelding – Alle er meget velkomne.

Hjertevenlig julefest

Kom og få en hyggelig aften, hvor Skads Forsamlingshus vil sammensætte en hjertevenlig og lækker julemiddag.

Aftenen byder på lidt julesjov, musikalsk underholdning og en sving om, for dem der har lyst.

Tid: Torsdag, den 22. november kl. 18.00 – 22.30.

Sted: Skads Forsamlingshus, Skads Byvej 54, Esbjerg Ø.

Pris: 200 kr. (ekskl. drikkevarer).

OBS! Dørene åbnes kl. 17.30.

Tilmelding: fra 22. oktober til 15. november til kontaktperson Ejner Jensen:
mail: hf.esbjerg.fano@gmail.com.

Adventstur i Marbæk

Første søndag i advent arrangerer Hjerteforeningen som sædvanlig en skøn travetur i den dejlige natur ved Marbæk med mulighed for indsamling af gran, kogler og mos.

Efter turen vil Hjerteforeningen være vært ved et glas romgrog og småkager i udstillingslokalet på 1. sal i Myrthuegård.

Der vil være lodtrækning om spændende boggaver blandt deltagerne.

Tid: Søndag, den 2. december 2018 kl. 10.00.

Mødested: Start og slut ved P-pladsen ved Myrthuegård, Myrthuevej 39, Marbæk.

Kontaktperson: Kirsten Tofte, tlf. 20 20 29 51, mail: kirsten.tofte@mail.dk

Turen er gratis – Ingen tilmelding – Alle er meget velkomne.

Nytårsmarch

Traditionen tro indleder vi det nye år med en frisk travetur og hyggeligt samvær på Hjertestien i Østskoven.

Turen er ca. 3.5 km og foregår i et roligt tempo, så tag familie, naboer og venner med - efter traveturen serveres en varm drik.

Tid: Tirsdag, den 1. januar 2019 kl. 14.00.

Mødested: Ved Bålhytten ved Grønnegårdsvej i Østskoven, Esbjerg Ø
- indkørsel fra Grønnegårdsvej.

Kontaktpersoner: Peder Bech, tlf. 20 73 28 85, mail: pebe@esenet.dk
- eller Ejner Jensen, tlf. 51 92 50 57, mail: e48@live.dk.

Turen er gratis – Ingen tilmelding – Alle er meget velkomne.

Personlig rådgivning i Esbjerg

Få gratis professionel personlig hjælp og rådgivning om livet med hjertesygdom af Hjerteforeningens sygeplejerske.

Det er muligt at bestille personlig rådgivning i Esbjerg.

Tid: Mandag, den 27/8 + 24/9 + 22/10 + 19/11 + 17/12 kl. 10.00 – 14.00.

Sted: Sundhedscenter Højvang, Spangsbjerg Kirkevej 51, Esbjerg.

Bestil venligst tid på tlf. 70 25 00 00, hvor der vil komme en valgmenu.

Man kan også sende mail til: rcodense@hjertereforeningen.dk

Online Rådgivning – Ansigt til Ansigt

Online rådgivning er en fleksibel måde at hjælpe dig på – uanset om du er hjertesyg eller pårørende.

Du kan få online rådgivning af en socialrådgiver, fysioterapeut, diætist eller psykolog.

Ved online rådgivning supplerer vi samtalen med instruktioner, billeder eller andet, så du får endnu mere ud af rådgivningen – direkte på din skærm.

Online rådgivning kan bookes på Hjerteforeningens hjemmeside her:

<https://raadgivning.hjertereforeningen.dk>

- eller via Hjertelinjen på tlf. 70 25 00 00.

Professionel personlig rådgivning og aktiviteter - i Region Syddanmark fra Hjerteforeningen

Hold øje med tilbud og aktiviteter i dit område på Hjerteforeningens hjemmeside.

Gå ind på Hjerteforeningens hjemmeside - klik på søg - skriv Rådgivning Odense, dernæst se vores aktiviteter - alle tilbud i hele regionen kan ses her (ikke kun i Odense).

Kontakt til Rådgivningen i Odense

- samme nummer som Hjertelinjen 70 25 00 00.



Hjertelinjen

Er din tilværelse blevet vendt op og ned, fordi du eller din nærmeste er blevet ramt af en hjertesygdom?

Mangler du nogen, der vil lytte til dine tanker, frustrationer og bekymringer?

Så sidder Hjertelinjens rådgivere klar ved telefonen på 70 25 00 00.

Hjertelinjen er åben på alle hverdage kl. 9 – 15.

Fysisk træning på hold

Kom og oplev glæden ved at bevæge dig sammen med andre.

Deltag på et motionshold, hvor du kan arbejde i dit eget tempo med forskellige træningsredskaber efter instruktion af en fysioterapeut.

Esbjerg:

Hold 1: mandag kl. 08.30 - 09.30.

Hold 2: mandag kl. 15.00 - 16.00.

Hold 3: tirsdag kl. 09.30 - 10.30.

Hold 4: tirsdag kl. 11.30 - 12.30.

Hold 5: onsdag kl. 08.30 - 09.30.

Hold 6: onsdag kl. 15.00 - 16.00.

Hold 7: torsdag kl. 09.30 - 10.30.

Hold 8: fredag kl. 08.30 - 09.30.



OBS! På alle hold vil der udover den sædvanlige styrketræning være mulighed for at supplere træningen med spinning, boldtræning eller træning med smoveyringe.

Sted: Fysioterapeuterne, Sct. Joseph, Jyllandsgade 79C, Esbjerg.

Tilmelding: Ulla Stausholm, tlf. 75 13 44 36, mail: ustausholm@bbsyd.dk

Hold 9A: mandag kl. 07.00 - 08.00.

Hold 9: tirsdag kl. 09.00 - 10.00.

Hold 10: torsdag kl. 09.00 - 10.00.

OBS! Træningen på hold 9 + 10 foregår ikke i træningsmaskiner.

Træningen på hold 9A er i træningsmaskiner.

Sted: Klinik for Fysioterapi & Træning, Storegade 52, Esbjerg.

Tilmelding: Elizabeth Lolk, tlf. 20 77 66 48, mail: loik-frederiksen@esenet.dk

Hold 1H: onsdag kl. 08.00 - 09.00.

Hold 2H: onsdag kl. 09.00 - 10.00.

Træningen foregår i fysioterapiens træningscenter med dels gruppetræning og maskiner.

Under træningen vil der være fokus på at oparbejde tillid til hjertets og kroppens formåen. Træningen vil foregå med høj intensitet og være udfordrende, men i trygge og sikre omgivelser og med individuelle hensyn.

Træningen vil være superviseret af en autoriseret fysioterapeut.

Sted: EmCare Fysioterapi, Helgolandsgade 17, Esbjerg.

Tilmelding: Elizabeth Lolk, tlf. 20 77 66 48, mail: loik-frederiksen@esenet.dk

Bramming:

Hold 1B: mandag kl. 09.00 -10.00.

Hold 2B: onsdag kl. 11.30 -12.30.

Hold 3B: fredag kl. 09.00 -10.00.

OBS! Hold 2B byder på en kombination af kredsløbs-træning og træning i salen.

Såfremt der er interesse for denne specielle oplevelse, kan dette også etableres på hold 1B og hold 3B.

Sted: Bramming Kultur- og Fritidscenter, Idræts Allé 10, Bramming.

Tilmelding: Marrit Nielsen, tlf. 22 12 59 48, mail: marrit@mail.dk

Ribe:

Hold 1R: tirsdag kl. 09.00 -10.00.

Hold 2R: onsdag kl. 09.00 -10.00.

Der tilbydes en kombination af gruppetræning og træning på maskiner - under kyndig vejledning af autoriseret fysioterapeut.

Sted: Klinik for Fysioterapi, Simon Hansensvej 8, Ribe.

Tilmelding: Marrit Nielsen, tlf. 22 12 59 48, mail: marrit@mail.dk

Sæsonstart alle steder: uge 34 – fra den 20. august 2018.

Varighed af hold alle steder: Femten uger med vejledning af fysioterapeut hver gang.

Pris: 400 kr. pr. person pr. hold.

OBS! Beløbet skal indbetales inden starten via netbank eller bank på konto:

7701 1056678



Hjertestier

- hvad er en Hjertesti?

En hjertesti er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo. Stien kan anvendes hele døgnet og af alle. God fornøjelse på stien!

Hjertestier kan bruges til gåture, men også til evt. at løbe og cykle på.

Nyd hjertestierne, som alle går gennem en skøn natur.

Se mere på: www.hjertestier.dk

Esbjerg:

Marbæk: Start ved P-pladsen ved restaurant Marbækgård.

Østskoven: Start ved Bålhytten ved Grønnegårdsvej.

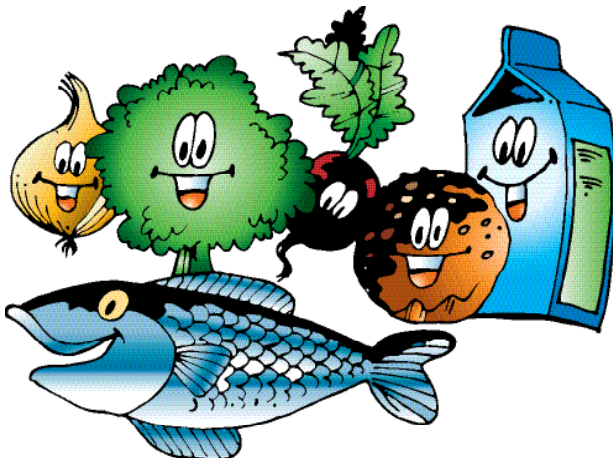
Lysstien: Start ved P-pladsen v/City Bio og Stadion på Gl. Vardevej.

Ribe: Start ved P-pladsen for enden af Mosevej.

Bramming: Start ved P-pladsen Kultur- og Fritidscentret, Idrætsalle 10.

Fanø: Start ved digerne ved Færgelejet i Nordby.

Gørding: Start ved Gørding Station, Jernbanegade.



Formand

tlf. 22 12 59 48

marrit@mail.dk

Peder Bech

tlf. 20 73 28 85

pebe@esenet.dk

Kirsten Tofte

tlf. 20 20 29 51

kirsten.tofte@mail.dk

Elizabeth Lolk

tlf. 20 77 66 48

lolk-frederiksen@esenet.dk

Ulla Stausholm

tlf. 75 13 44 36
21 45 06 71

ustasholm@bbsyd.dk

Ejner Jensen

tlf. 51 92 50 57

e48@live.dk

Claus Brinch-Danielsen

tlf. 22 37 21 11

claus@danielsens.net

Ilselil Nielsen

tlf. 23 96 94 63

ilselil@wedspeed.dk

Bliv medlem af Hjerteforeningen

– meld dig ind via

www.hjerteforeningen.dk - på telefon 70 25 00 00.

Personligt medlemskab: kr. 220 pr. år / Parmedlemskab: kr. 335 pr. år.

Livsvarigt medlemskab: kr. 2.300 kr. / Livsvarigt parmedlemskab: kr. 3.500

