

# HJERTEFORENINGEN

## er en patientforening, der:

- vil vinde kampen mod hjertesygdom gennem forskning, forebyggelse og patientstøtte.
- har mere end 130.000 medlemmer.
- har ca. 10.000 frivillige, der er organiseret i 93 lokalforeninger i hele landet.
- indsamler midler til foreningens aktiviteter og til forskning i hjerte-kar-sygdomme.
- bruger hvert år ca. 30 millioner kr. til forskning i hjerte-kar-sygdomme.

## Hvis du ønsker at støtte Hjerteforeningens arbejde, kan du:

- melde dig ind i foreningen. Som hjertepatient eller pårørende til en hjerte-patient, er det første halve år som medlem gratis.
- give et økonomisk bidrag til Hjerteforeningens arbejde.
- støtte Hjerteforeningens lokale aktiviteter.
- melde dig som frivillig.
- udbrede kendskabet til Hjerteforeningen.



Vognmagergade 7, 3. sal, 1120 København K  
hjerteforeningen.dk



## Hjertemotion

## GØR EN FORSKEL FOR DIT HJERTE



tilbyder Hjertemotion nær dig

# ØNSKER DU AT GØRE NOGET FOR DIT HJERTE OG **FORBEDRE DIN SUNDHED OG LIVSKVALITET?**

Så kom, og lav hjertelig motion i trygge rammer sammen med andre hjertepatienter.

## Hvad er Hjertemotion

Hjertemotion består af et motionsforløb, der strækker sig over 32 uger, hvor undervisningen varetages af dygtige fysioterapeuter.

I løbet af de 32 uger modtager du som deltager 1 times motion om ugen, der følges op af en 1/2 times socialt samvær og erfaringsdeling.

Træningen tilrettelægges af instruktøren, og du har mulighed for at få gode råd og vejledning af instruktøren under træningen.



## HVOR OG HVORDAN

### Tilmelding og kontakt

Find dit lokale hold på [www.hjertemotion.dk](http://www.hjertemotion.dk) eller kontakt den lokale tovholder for nærmere information om tilmelding.

### Pris og betaling

### Sted, dato og tidspunkt

Tilmeldingen foregår efter "først til mølle" princippet.