

HJERTEFORENINGEN

er en patientforening, der:

- vil vinde kampen mod hjertesygdom gennem forskning, forebyggelse og patientstøtte.
- har mere end 130.000 medlemmer.
- har flere tusinde flittige frivillige i hele landet.
- indsamler midler til foreningens aktiviteter og til forskning i hjertekar-sygdomme.
- giver 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 er hjerteforeningens motionstilbud til hjertepatienter.

Hjertemotion forløber som udgangspunkt i 32 uger pr. år og deltagerne mødes til 1 times motion efterfulgt af en ½ time socialt samvær og erfaringsdeling om ugen.

Hjertemotion er motion i trygge rammer, der varetages af en fysioterapeut. Træningen tilrettelægges af instruktøren, og du har mulighed for at få gode råd og vejledning af instruktøren mens du motionerer.



HVOR OG HVORDAN

Tilmelding og kontakt

Find dit lokale hold på 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.