

GÅ MED

Gå-hold for hjertepatienter



GÅ MED 



HJERTE
FORENINGEN



Brøndby
Kommune

GÅ MED

Gå-hold for hjertepatienter

Målgruppen er som udgangspunkt mennesker med hjerteflimmer og hjerteflagren, men andre med hjerteproblemer er også velkomne.

Hvad får du ud af at gå med?

- Du bliver en del af et fællesskab
- Du går i trygge rammer med andre ligesindede, som du kan udveksle erfaringer med
- Du holder dig i form og styrker din mentale sundhed

Vi mødes og går hver anden fredag. Gåturen varer ca. 1 - 1 1/2 time. Vi går omkring 4-6 km. i et tempo, hvor man kan tale sammen undervejs (walk and talk tempo). Gåturen er efterfulgt af en kop kaffe og snak for de der har lyst. Frivillige organiserer turene og tager godt imod dig når du kommer.

Hvornår: Vi går fredage i lige uger kl. 10-12 (hver anden fredag) og det er gratis at deltage.

Hvor: Vi mødes ved Møllens Anneks, Brøndby Møllevvej 35, 2605 Brøndby

Tilmeld dig eller hør mere: Kontakt tovholder Lillian Christensen på telefon 5369 8050 eller mail: liller44@gmail.com

Holdet er et samarbejde mellem Hjertereforeningen og Pensionisthusene i Brøndby kommune.



Brøndby
Kommune