

Hjertestier - Guldborgsund

En "Hjertesti" er en afmærket motions rute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo.

Hvis du holder af at bruge din krop i skønne omgivelser og i godt selskab, så er hermed en opfordring til at benytte din lokale Hjertesti.

God fornøjelse på stien!



Øster Allé ved Folkedanserhuset,
Nykøbing F. 3,3 km.



Ovstrup Skov, P-plads, Skadekilde på
Fjællebrovej, 4 km.



HJERTE
FORENINGEN
GULDBORGSUND



HJERTE
FORENINGEN
GULDBORGSUND

Hjerteforeningen Guldborgsund



I Hjerteforeningen Guldborgsund formidler vi Hjerteforeningens budskaber om forebyggelse, oplyser om hjertesygdom og støtter patienter og pårørende. Vi arrangerer fx. foredrag og motions-aktiviteter.

Vi bakker Hjerteforeningens landsdækkende kampagner op med lokale aktiviteter.

Politisk er vi også på banen ved at tage væsentlige emner på sundhedsområdet op til debat lokalt.

På Hjerteforeningens hjemmeside

På www.hjerteforeningen.dk kan du finde information om alt, hvad der vedrører hjertekarsygdomme, lige fra inspiration til sund mad og motion til artikler om de nyeste forskningsteorier og afprøvede metoder.

Der er hjælp at hente til, hvordan du kan bruge alternativ medicin, få gjort din arbejdsplads hjertevenlig.



Hjertelinjen

Hjertelinjen er gratis telefonisk rådgivning til alle med hjerte-kar-sygdomme inde på livet. Det er gratis at ringe til Hjertelinjen. Samtaler på Hjertelinjen kan foregå anonymt, hvis du ønsker det.

Hjertelinjen er åben

mandag til torsdag kl. 9 - 16

fredag kl. 9 - 15

Telefon: 70 25 00 00

Har du lyst...

Har du lyst til at være frivillig i **Hjerteforeningen**, eller har du gode ideer til arrangementer eller andet, hører vi gerne fra dig.

Som frivillig får du:

- ♥ Oplevelser og glæde ved at løse opgaver i et fællesskab
- ♥ Tilfredsstillelsen ved at gøre en indsats og
- ♥ Personlige kvalifikationer gennem kurser, foredrag og lærerige oplevelser.

Du kan altid sige nej til opgaver, som du ikke har lyst eller kvalifikationer til at påtage dig.



På www.Hjerteforeningen.dk/blivMedlem/ kan du melde dig ind i foreningen, og du kan holde dig orienteret om lokalforeningens arrangementer på

www.Hjerteforeningen.dk klik "Find Hjerteforeningen nær dig" vælg "Region Sjælland" klik "hjerteforeningen Guldborgsund"



Du kan trygt henvende dig til
Kirsten Jensen

Tlf.nr.: 54 82 58 40 / 24 22 39 90

E-mail: marcha4800@gmail.com, som gerne svarer på spørgsmål.