Blodtryksmåling.

HJERTE FORENINGEN FREDERIKSHAVN

Tirsdag den 06. & torsdag 08. februar kl. 10.30 - 13.30, Rådhuskantinen Frederikshavn

Mandag den 26. februar kl. 10.00 - 14.00, hos Matas Midtpunkt i Frederikshavn.

Mandag den 05. marts kl. 10.00 - 14.00, hos Matas i Skagen.

Fredag den 9. marts kl. 13.00 - 17.00, hos Meny i Skagen.

Mandag den 12. marts kl. 10.00 - 14.00, hos Matas Dg. 66 i Frederikshavn.

Onsdag den 21. marts & torsdag den 22. marts Arbejdsmiljømesse" i Vrå Hallen.

Mandag den 09. april kl. 10.00 - 14.00, hos Svane Apoteket i Frederikshavn.

Mandag den 28. maj kl. 15.30, "Lady Walk" Firmaklubberne i Frederikshavn,

Lørdag den 16. juni kl. 10.30 - 16.00 , Strandby Fiskefestival.

Torsdag den 9. august på Frederikshavn Rådhus, måling af hele personalet.

Mandag den 3. september kl. 13.00 - 17.00, hos Matas Midtpunkt i Frederikshavn.

Lørdag den 8. september kl. 9.30 - 14.00, tll By Markedet i Gærum.

Mandag den 10. september kl. 13.00 - 17.00, hos Matas i Skagen.

Fredag den 14. september kl. 13.00 - 17.00 , hos Meny i Skagen.

Mandag den 17. september kl. 13.00 - 17.00, hos Matas Dg. 66 i Frederikshavn.

Tirsdag den 2. & torsdag 4. oktober kl. 10.30 - 13.30 i Rådhuskantinen i Frederikshavn

Mandag den 15. oktober kl. 13.00 - 17.00 , på Svane Apoteket i Frederikshavn.

Onsdag den 7. & torsdag den 8. november på Nordstjerneskolen, af hele personalet.

"Blodtryksmålings Uge" , fra by til by i uge 20. & uge 35. du kan møde os:

Onsdag Kl. 10.00—13.00 på torvet ved Matas i Skagen.
Onsdag Kl. 14.00—17.00 ved Spar Købmanden i Ålbæk.
Torsdag Kl. 10.00—13.00 ved Dagli`Brugsen i Strandby .
Torsdag Kl. 13.30—16.00 ved Skolen i Ravnshøj.
Fredag Kl. 10.00—13.00 ved Dagli`Brugsen i Gærum .
Fredag Kl. 13.30—16.30 i Gågaden City Nord i Frederikshavn.

2018 — ÅRETS AKTIVITETER

HJERTE FORENINGEN FREDERIKSHAVN

SKAGEN – ÅLBÆK — JERUP —STRANDBY — KVISSEL — RAVNSHØJ — GÆRUM & FREDERIKSHAVN.

Foredrag i Frederikshavn & Skagen:

Onsdag den 17. januar kl. 19.00 - 21.00:
Foredrag Arv / testamente & Generalforsamling i De Frivilliges Hus, Danmarksgade 12. - Frederikshavn.

Tirsdag den 20. februar kl. 19.00 - 21.00
"At rejse med hjertesygdom", foredrag i De Frivilliges Hus .

Tirsdag den 10. april kl. 16.00 - 18.00.
Foredrag "Kosttilskud & Naturlægemidler", Sognehuset i Skagen.

Onsdag den 19. september kl. 19.00 - 21.00
foredrag i De Frivilliges Hus, Danmarksgade 12.—Frederikshavn.

Tirsdag den 6. november kl. 19.00 - 21.00
foredrag ved Hjerteforeningens diætist i De Frivilliges Hus.

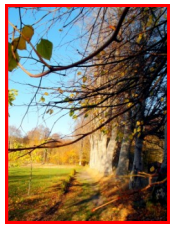
Tirsdag den 13. november kl. 16.00– 18.00
foredrag "Med Sisyfus ombord" En fortælling om en hjertepatients forsøg på single handed jordomsejling, Sognehuset i Skagen.

Besøg vores hjemmeside og se løbende vores aktivitets program: http://frederikshavn.hjerteforeningen.dk/

"Sammen vinder vi et sundere og bedre liv for alle".

Kontaktperson: Jørgen Christensen, jvchris@nordfiber.dk

Motionstilbud - Hjertesti mm.



Mandag den 1. januar kl. 13.30 nytårsmarch
fra Gl. Landevej 47 i Skagen.

Søndag den 6.maj kl. 14.00 "Forårstur"
på Hjertestien i Skagen, vi mødes ved Sundhedscentret.

Søndag den 13. maj kl. 14.00 "Forårstur & Mors dag"
på Hjertestien ved Knivholt i Frederikshavn.

Søndag den 10. juni kl. 14.00, kystvandring i Skagen.

Tirsdag den 12. juni kl. 14.00, kystvandring i Frederikshavn.

Søndag den 23. september kl. 14.00 "Sensommer tur"
på Hjertestien ved Knivholt i Frederikshavn.

Søndag den 4. november kl. 14.00 "Løvfaldstur"
på Hjertestien i Skagen, vi mødes ved Sundhedscentret.

Søndag den 11. november kl. 14.00 "Løvfaldstur"
på Hjertestien ved Knivholt i Frederikshavn.

Hver tirsdag kl. 14.00 fra De Frivilliges Hus motionsture med "Gå Gruppen" og Cafémøde.

"Motion for dig" på Phønix , LOF & Hjerteforeningen, onsdage kl. 16.00 - 16.55 & 17.00 - 17.55

Motions Fodbold på FFI`s baner, hver onsdag kl. 17.00 - 18.30

Motions Cykling start fra De Frivilliges Hus, Danmarksgade 12. -Frederikshavn, hver mandag kl. 17.00 - 18.30

Hjertecafé onsdage kl. 19.00 - 21.00 i De Frivilliges Hus, i alle ulige uger.