

# HJERTEFORENINGENS MOTIONSKLUB



3. UDGAVE, 1. OPLAG, 2009 - FOTO: STEPHAN BACH - PRODUKTION: DATAGRAF AS - BESTILLINGSNR.: 170

– når hjertet banker for sund og sjov motion

## 10 BEVÆGENDE GRUNDE TIL AT DyrKE MOTION

- Du forbedrer dit hjertes og dit kredsløbs funktioner
- Du forbedrer musklernes stofskifte og evnen til at forbrænde fedt
- Du forebygger forhøjet blodtryk
- Du forebygger sukkersyge
- Du bliver stærkere og mere udholdende
- Du nedsætter dit kolesteroltal
- Du styrker dit immunforsvar
- Du forebygger knogleskørhed
- Du forebygger angst og depression
- Det er sjovt!

## HVER TREDJE RAMMES AF HJERTESYGDOM

Hver tredje dansker rammes af hjerte- og kredsløbssygdom. Den forebyggende indsats er afgørende for at bringe det tal ned.

Forebyggelse af hjerte- og kredsløbssygdom er mange ting: rygestop, mindre fedt kost, mere frugt og grønt og – ikke mindst – regelmæssig motion.

## BLIV MEDLEM AF HJERTEFORENINGEN

Som medlem af Hjerteforeningens motionsklub er du også automatisk medlem af Hjerteforeningen. Når du melder dig ind, er du med til at forebygge hjerte- og kredsløbssygdom. - Hos dig selv ved at deltage i motionsklubbens aktiviteter og hos andre gennem din støtte til Hjerteforeningens arbejde for at udbrede budskabet om hjertesundhed



## HJERTEFORENINGEN

Motionsklubben

### Børkop

Steffen Sørensen  
Dr Fries Vej 12  
7080 Børkop  
Tlf. 5188 3456  
steffenboye@hotmail.com

### Dyrehaven

Helle Blædel  
Tlf. 39 62 72 02  
HHCE@mail.dk  
www.hjerteforeningen.dk/  
mkdyrehaven

### Greve

Mogens Christiansen  
Rytterbakken 60  
2670 Greve  
Tlf. 4390 4826 / 4045 2210  
a-mch@adr.dk  
www.greve.motion.hjf.dk

### Jægerspris

Kjeld Riis Petersen  
Thyrasvej 6  
3630 Jægerspris  
Tlf. 47 50 34 11  
riispeter@mail.dk

Yderligere oplysninger: se [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk)

### HJERTELINJEN – gratis telefonrådgivning

Hverdage kl. 9-15. Onsdag, fredag og søndag kl. 18-21 Tlf. 8020 3366

Bliv gratis medlem af Hjerteforeningen det første år

Ring til 3393 1788 eller se [www.hjerteforeningen.dk](http://www.hjerteforeningen.dk).

## HJERTEFORENINGEN



HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788 · FAX +45 3393 1245

POST@HJERTEFORENINGEN.DK · WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

## KVITTERING

Check og lignende accepteres under forbehold af, at BG Bank modtager betalingen. Når du betaler kontant på et posthus med terminal, er det kun posthusets kvitteringstryk, der er bevis for, hvilket beløb du har betalt.

Kontonummer: 900-3029



HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788



HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788



Kontonummer: 900-3029

## GIRØINDBETALING

Underskrift ved overførsel fra egen konto



- Jeg/vi ønsker at blive medlemmer af Hjerteforeningens motionsklub, afd. \_\_\_\_\_
- Enkeltmedlem 175 kr. pr. år
  - Par-/familie medlem 290 kr. pr. år
  - Livsvarigt enkeltmedlem 2.300 kr.
  - Livsvarigt par-/familie medlem 3.500 kr.

\_\_\_\_\_ kr.

9008-1

Kroner \_\_\_\_\_ Øre \_\_\_\_\_

Betalingsdato \_\_\_\_\_ eller \_\_\_\_\_ Betales nu \_\_\_\_\_

Gebyr for indbetaling betales kontant \_\_\_\_\_ Kroner \_\_\_\_\_ Øre \_\_\_\_\_

Overførsel fra kontonummer

8-7

Indbetalte

Til maskinel aflæsning – Undgå venligst at skrive i nedenstående felt

Dag \_\_\_\_\_ Måned \_\_\_\_\_ År \_\_\_\_\_

Sæt X 4030S 2005.10 BG 507-024512

+01 <

+9003029 <

## EN KLUB FOR ALLE – SÅDAN KOMMER DU MED

Hjerteforeningens motionsklub er for alle, der sammen med andre har lyst til at gøre en aktiv indsats for at forebygge hjerte- og kredsløbssygdom.

Klubbens formål er at gøre det rart og sjovt at motionere, så du bliver ved med det.

Du kan slutte dig til én af de eksisterende lokale afdelinger af motionsklubben. Ring til din lokale kontaktperson – se bagsiden.

Du kan også sammen med andre interesserede etablere en ny afdeling af motionsklubben tættere på dit hjem.

Hver afdeling af Hjerteforeningens motionsklub bestemmer selv, hvilken type motion man samles om – løb, raske gåture, gymnastik, svømning eller en anden motionsform, I har lyst til.

Er du i tvivl om, hvilken motion du kan dyrke, er Hjerteforeningen og dens syv rådgivningscentre altid klar med gode råd og ideer til både hjertesygge og raske motionister.

Udfyld girokortet i denne folder tydeligt. Med det indbetalte beløb er du medlem af både Hjerteforeningen og Hjerteforeningens Motionsklub.

Ved homebanking beder vi dig anføre kode 9008-1 samt hvilken afdeling af motionsklubben du vil meldes ind i.

## HJERTEFORENINGENS ARBEJDE

Hjerteforeningen er én af Danmarks største sygdomsbekæmpende foreninger. Vi arbejder for indsamlede midler.

I over 45 år har Hjerteforeningen arbejdet for Danmarks hjerter, og mere end halvdelen af dansk hjerteforskning er økonomisk afhængig af støtte fra Hjerteforeningen. Hvert år giver Hjerteforeningen mere end 25 mio. kr. til forskning i hjerte- og kredsløbssygdom.

Hjerteforeningen udleverer gratis oplysningsmateriale og informerer på alle niveauer om forebyggelse. Højt kvalificeret personale i rådgivningscentrene vejleder om kost, motion, tobak og andre væsentlige faktorer for hjertesundhed.

Hjerteforeningen støtter mennesker, der rammes af hjerte og kredsløbssygdom, med kvalificeret rådgivning og vejledning.



## BLIV MEDLEM OG STØT HJERTESAGEN

Af dit kontingent går størstedelen til at støtte forskning, oplysningsarbejde og patientrådgivning.

Som en del af dit medlemskab af Hjerteforeningen og Hjerteforeningens motionsklub får du magasinerne Hjertenyt og Appetit på livet i alt fire gange årligt. Her kan du læse om livet med hjerte og kredsløbssygdom og om forskning, motion og hjerterigtig mad.

Som medlem får du en særlig pris på rådgivningscentrenes tilbud som konditertest, individuel kostrådgivning, kolesterol- og blodsuktermåling. Du får tilbud om kurser i rygestop, motion og vægttab til medlemspris.

Du får naturligvis også Hjerteforeningens kogebøger og andre produkter med medlemsrabat.

## MEDLEMSKAB

Enkeltperson, pr. år	175 kr.
Par/familie, pr. år	290 kr.
Livsvarigt, enkeltperson	2.300 kr.
Livsvarigt, par/familie	3.500 kr.

## GIV HJERTESAGEN EN GAVE

Vi er taknemmelige for alle gaver, uanset størrelse, til det fortsatte arbejde for hjertesagen.

Ønsker du rådgivning om arv, gavebreve, mindegaver, fradragsordninger eller lignende, kan du kontakte Hjerteforeningen på tlf. 3393 1788.

Hjerteforeningen arbejder for indsamlede midler.

Når du melder dig ind, er du med til at sikre, at vi fortsat kan yde en stor indsats for sunde hjerter.

På forhånd tak for din støtte.

