

MELD DIG IND I ET SUNDERE LIV



Støt kampen mod hjertekarsygdomme

HJERTEFORENINGEN 

5. UDGAVE, 1. OPLAG, 2009. FOTO: LINDA HANSEN. PRODUKTION: DATAGRAF. BESTILLINGSNR.: 175

BESØG DIT LOKALE RÅDGIVNINGSCENTER

Hjertereforeningens syv rådgivningscentre tilbyder individuel rådgivning og aktiviteter til særlig medlemspris. Få målt dit blodtryk eller deltag i foredrag og kurser. Du kan også købe Hjertereforeningens kogebøger og andre varer. Ring og aftal tid til en personlig samtale.

Rådgivningscenter Aalborg
Vesterbro 81
9000 Aalborg
Tlf. 9816 1816
aalborg@hjertereforeningen.dk

Rådgivningscenter Odense
Kongensgade 65
5000 Odense C
Tlf. 6591 9935
odense@hjertereforeningen.dk

Rådgivningscenter Århus
Jærgårdsgade 64-66
8000 Århus C
Tlf. 8618 5510
aarhus@hjertereforeningen.dk

Rådgivningscenter København
Hauser Plads 20
1127 København K
Tlf. 3311 0312
kbh@hjertereforeningen.dk

Rådgivningscenter Esbjerg
Jyllandsgade 79 C
6700 Esbjerg
Tlf. 7613 1640
esbjerg@hjertereforeningen.dk

Rådgivningscenter Næstved
Apotekerstræde 4 A
4700 Næstved
Tlf. 5573 5009
naestved@hjertereforeningen.dk

Rådgivningscenter Kolding
Sydbanegade 4
6000 Kolding
Tlf. 7552 7628
kolding@hjertereforeningen.dk

HJERTELINJEN – gratis telefonrådgivning
Hverdage kl. 9-15. Onsdag, fredag og søndag kl. 18-21
TLF. 8020 3366

HJERTEFORENINGEN 

HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788 · FAX +45 3393 1245
POST@HJERTEFORENINGEN.DK · WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

Overførsel fra kontonummer

Indbetaler	8	7
------------	---	---

AFRIVES INDEN BETALING

Danske Bank

GIRORNBETALING

Kontonummer: 900-3029

HJERTEFORENINGEN 

HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788 · FAX +45 3393 1245
POST@HJERTEFORENINGEN.DK · WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

Underskrift ved overførsel fra egen konto

Post Danmarks kvittering

HJERTEFORENINGEN 

HAUSER PLADS 10 · 1127 KØBENHAVN K · TEL +45 3393 1788 · FAX +45 3393 1245
POST@HJERTEFORENINGEN.DK · WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

Jeg/vi ønsker at blive medlemmer af Hjertereforeningen

- Enkeltmedlem 175 kr. pr. r
- Par-/familie medlem 290 kr. pr. r
- Livsvarigt enkeltmedlem 2.300 kr.
- Livsvarigt par-/familie medlem 3.500 kr.
- nsker ogs at blive medlem af Hjertereforeningens Klub (gratis)

3000-01

Kroner

Øre

Betalingsdato eller

Betales nu

Kroner

Gebyr for indbetaling betales kontant

Øre

Til maskinel afbøsning – Undgå venligst at skrive i nedenstående felt

Dag Måned År

Sæt X 4030S 2009.09 DB 507-026766

+01 <

+9003029 <

KVITTERING

EN HJERTESAG

Sygdomme i hjerte og kredsløb er den hyppigste dødsårsag i Danmark. Hver tredje dansker rammes af hjerte- og kredsløbssygdom, og alt for mange dør alt for tidligt.

Bedre behandling og forebyggelse har betydet færre hjertedødsfald i de seneste fem år. Hjerteforeningen arbejder på at knække kurven endnu mere.

Som medlem af Hjerteforeningen er du med til at sikre bedre behandling og forebyggelse gennem ny viden om hjerte- og kredsløbssygdomme. Og du er med til at hjælpe og støtte de mange, der allerede har en hjerte- og kredsløbslidelse, til et længere og bedre liv med sygdommen.

Jo flere medlemmer Hjerteforeningen har, jo større vægt er der bag vores ord. Mere end 105.000 mennesker slutter i dag aktivt op om vores arbejde. Som medlem giver du et økonomisk fundament for foreningens arbejde, og du er med til at sikre, at Hjerteforeningen bliver hørt.

HJERTEFORENINGEN ARBEJDER FOR DIT HJERTE

Forskning og ny viden

Hjerteforeningen er en af Danmarks største sygdomsbe kæmpende foreninger. Vi arbejder for indsamlede midler. Mindst halvdelen af den nye danske hjerteforskning er økonomisk afhængig af støtte fra Hjerteforeningen. Hvert år uddeler vi mere end 25 mio. kr. til forskning.

Oplysning og rådgivning

Hjerteforeningen giver gode råd om forebyggelse af hjerte- og kredsløbssygdomme. Brug vores hjemmeside og gratis trykte materialer. Også Hjerteforeningens rådgivningscentre er et tilbud til alle – se bagsiden.

STØTTE OG FÆLLESSKAB

Hjerteforeningen støtter patienter og pårørende. Vi tilbyder mulighed for at møde andre i samme situation, og vores eksperter svarer gerne på spørgsmål. Hjerteforeningen tilbyder gratis, anonym telefonrådgivning. Se bagsiden.



– At spise sundt er noget af det bedste, du kan gøre for dig selv. Mange tror, at sund mad betyder et farvel til alt det, de godt kan lide. De bliver overraskede, når de ser både frikadeller og stegt flæsk i vores kogeboøger.

Marianne Stagsted, madskribent i Hjerteforeningen

DINE MEDLEMSFORDELE

- Medlemsbladene Hjertenyt og Appetit på livet med posten i alt fire gange årligt
- Medlemsrabat på kogeboøger mm.
- Gratis medlemskab af Hjerteforeningens patientklubber
- Gratis rådgivning og blodtryksmåling mm. i Hjerteforeningens rådgivningscentre
- Gratis informationsmateriale om hjerte- og kredsløbssygdomme
- Gratis telefonrådgivning

FEM GODE HJERTERÅD

- **MOTION** er vigtigt for hjertet og velværet – få hjælp til at vælge motion, der passer dig, i Hjerteforeningens rådgivningscentre.
- **MAD** skal være både sund og lækker – få inspiration til fedtfattig og god mad hos Hjerteforeningen.
- **RYGNING** giver risiko for hjerte- og kredsløbssygdomme – få hjælp til at stoppe røgen.
- **BLODTRYK** skal måles jævnligt – få det gjort i Hjerteforeningens rådgivningscentre.
- **KEND DIT KOLESTEROL** – styr din risiko for sygdom ved at få tjekket dit kolesterol.

MELD DIG IND

Et medlemskab af Hjerteforeningen koster 175 kr. om året. Sådan bruges pengene:

Forskning	50 kr.
Patientstøtte	34 kr.
Oplysning	58 kr.
Administration	23 kr.
Andet	10 kr.
I alt	175 kr.

Hjælp med at bekæmpe den hyppigste dødsårsag i Danmark.

Få mere at vide og meld dig ind på www.hjerteforeningen.dk. Du kan også bruge girokortet her i folderen eller ringe på 3393 1788.