**Gå med Hjerteforeningen ind i 2024**

Hjerteforeningen xxx (indsæt by) inviterer til fælles gåtur i starten af det nye år. Kom og vær med til den traditionelle nytårsmarch.

Et nyt år er lig med en frisk start, og det markerer Hjerteforeningens frivillige i en række byer landet over med en rask gåtur sammen med naboer, familie og venner.

Det er dejligt at gå, alle kan være med, og så kan en gåtur være en god anledning til at starte en ny sund vane. Så kom og vær med, når Hjerteforeningen xxx (indsæt by) sætter den ene fod foran og går ud på årets nytårsmarch.

* Mange mennesker giver deres vaner et ekstra tjek ved starten på et nyt år, og her kan nytårsmarchen være første skridt til at kickstarte et sundere liv. Motion har en række gode effekter på dit helbred: Det sænker blodtrykket, det mindsker din risiko for at dø tidligt, og så har motion også en god effekt på din livskvalitet og dit daglige humør. Hver skridt tæller. Samtidig er gåture sammen med andre mennesker med til at forebygge ensomhed. Så tag en nabo, en ven eller familien i hånden og gå med på Hjerteforeningens nytårsgåture, lyder opfordringen fra Hjerteforeningens adm. direktør Anne Kaltoft.

Efter turen/på turen er Hjerteforeningen xxx (indsæt navn) vært ved en lille forfriskning, der består af xxxx (indsæt hvad den består af). HVIS I IKKE HAR EN FORFRISKNING, SÅ SLET AFSNITTET.

Nytårsmarchen i xxx (indsæt bynavn) starter den xxx. (indsæt dato) kl. xxx (indsæt tid). Turen starter/går gennem/slutter ved/undervejs sker der INDSÆT HER BESKRIVELSE AF TUREN

* *Her kan frivillige indsætte deres eget citat. Det kan fx handle om aktiviteter på turen, hvor formanden for lokalforeningen ønsker at udtale sig om noget, hvis turen er arrangeret i samarbejde med en anden forening eller lignende, siger formanden for Hjerteforeningen xxx. HVIS IKKE I ØNSKER AT UDTALE JER; SÅ SLET AFSNITTET HER.*

Det er gratis at gå med, og du kan bare møde op. Der er ingen tilmelding.

Hør mere om nytårsgåturen hos formanden for Hjerteforeningen xxx (indsæt by, navn og telefonnummer).

Find den nærmeste gåtur på hjerteforeningen.dk/kalender

**Gå videre med Hjerteforeningen**

Har du lyst til at gå mere, så arrangerer Hjerteforeningen gåture gennem hele året, hvor alle er velkomne. Find turene på hjerteforeningen.dk/kalender

Du kan også gå mere med Hjerteforeningen med projektet GÅ MED, hvor målet er at gå flere ture sammen i den dejlige natur. Læs mere på hjerteforeningen.dk/gaamed

**FAKTA OM MOTION**

Hjerteforeningen anbefaler, at du bevæger dig mindst 30 minutter hver dag, hvor pulsen kommer op, og du bliver forpustet. Udover det skal pulsen højere op, hvor du ikke kan snakke, og det i mindst 20 minutter et par gange om ugen. Det kan du både gøre ved at cykle til og fra arbejde, dyrke sport, tage en tur i svømmehallen eller løbe en tur. Hvis du ikke er særlig aktiv, gør flere aktive minutter også en forskel for din sundhed.

Regelmæssig gang forbedrer blodtrykket og mindsker risikoen for åreforkalkning og forhøjet kolesterol og dermed blodpropper. 20 minutter rask gang om dagen reducerer risikoen for hjerte-kar-sygdom med 20 procent.

For hver ekstra 1000 skridt om dagen falder risikoen for hjerte-kar-sygdom og død af hjerte-kar-sygdom.

Rask gang kan være med til at forbedre konditionen. God kondition reducerer risikoen for hjerte-kar-sygdom.

Læs mere om Hjerteforeningens motionstilbud på hjerteforeningen.dk/motion