



HJARTADAGSHLAUÐIÐ 23. SEPT 2023

Hjartadagshlaupið er haldið í tilefni af Alþjóðlega hjartadeginum sem haldinn er árlega í yfir 120 löndum á hverju ári. Markmið með honum, er að auka vitund og þekkingu almennings á ógnum hjarta- og æðasjúkdóma og leggja áherslu á heilbrigða lífshætti svo að börn, unglingar og fullorðnir um allan heim öðlist betra og lengra líf og samfélagið okkar sé heilbrigt.

Það er mikilvægt að við hugum að hjartanu okkar og í reynd er það hreint og klárt fjölskyldumál og samfélagsmál og auðveldara en menn halda oft að fylgjast vel með sér og koma í veg fyrir að maður þrói með sér lífshættulegan hjartasjúkdóm. Við viljum einnig vekja athygli á þeim sem fæðast með hjartasjúkdóma af ýmsum toga og hvernig þeir takast á við líf sitt dag frá degi.

Undanfarin ár hefur verið í boði 5 og 10 km. hlaup eftir samþykktum og mældum hlaupaleiðum, flögutími hefur verið skráður og því um að ræða hlaup sem hlauparar geta notað til skráningar í sínum hlaupferli.

Þessi viðburður er Kópavogsbæ að góðu kunnur og við þökkum innilega stuðning við liðin hlaup á sama tíma og við óskum eftir fjárstuðningi ykkar til að hjálpa okkur með kostnað við viðburðinn.

En ekki síður að hjálpa okkur að auglýsa og hvetja fólk til að flykkjast í Kópavog til að taka þátt - okkar framlag er einstakt þar sem um er að ræða eina forvarnartengda viðburðinn sem er helgað hjartanu og hann er haldinn í hjarta höfuðborgarsvæðisins, í bænum þar sem eina hjartahúsið er staðsett.

Gerum það mesta úr þessu saman - hlaupum, auglýsum, hvetjum, verum sýnileg.

Kópavogur í öndvegi í september !

Við óskum ykkar stuðnings við verkefnið - hjálpið okkur að vekja athygli á almennri lýðheilsu og sértæku málefni hjartans.
Hlakka til að heyra frá ykkur.

Með góðri kveðju

Rannveig Ásgeirsdóttir, verkefnastjóri

