



Een nieuw jaar, een nieuwe nieuwsbrief! Van harte welkom als lezer van de Hartnieuws Online van de Hartstichting. De bestaande lezersgroep is uitgebreid met lezers vanuit de achterban van Harteraad, waaronder jij. Dit naar aanleiding van de fusie van beide organisaties.

Met het verwelkomen van deze nieuwe groep lezers, hebben we de opzet van de nieuwsbrief iets aangepast. Vaker zullen we onderwerpen behandelen die van belang zijn voor mensen die zelf leven met een hart- of vaataandoening en hun naasten. Daarnaast houden onderwerpen zoals wetenschappelijk onderzoek, leefstijl, evenementen en recepten een plek.

Je ontvangt de nieuwsbrief vanaf nu 2 keer per maand. In deze 1e uitgave van een koud en wit januari meer over goede voornemens, de Valentijnsactie, het TV-programma 'Leve je leeftijd', hoe voorkom je medicijnverspilling én een heerlijk recept.

Veel leesplezier!



Wie stuur jij een lief bericht?

Valentijnsdag: dé dag waarop het hart symbool staat voor liefde. Maar voor 1,7 miljoen Nederlanders is datzelfde hart ook een bron van zorgen. Verras deze Valentijnsdag iemand die je dierbaar is met een lief bericht én een hartslotje. Met een donatie vanaf 5,- per maand maak je niet alleen iemand blij, maar steun je ook belangrijk wetenschappelijk onderzoek naar hart- en vaatziekten.

[Maak jouw bericht](#)



Groepsgesprek hartkleppen

Heb jij een hartklepaandoening? De Hartstichting zoekt patiënten die hun ervaringen willen delen in een online groepsgesprek. Jouw mening helpt bepalen welk onderzoek en welke behandelingen het meest nodig zijn.

[Meld je aan](#)

[Meer info](#)



Nu op TV: Leve je leeftijd

Presentator Jaap Jongbloed neemt 4 weken lang de hartleeftijd van Bekende Nederlanders onder de loep. Als kijker krijg je tips en wetenswaardigheden voor een lang en gezond leven. Elke zondag om 17.00 uur op RTL4.

[Kijk hier terug!](#)



Voorkom medicijnverspilling

Medicijnverspilling is zonde van geld, medicijnen en het milieu. Apothekers doen veel om verspilling te voorkomen, maar jij kunt hier zelf ook aan bijdragen.

[Lees de 5 tips](#)



Goed voornemen: gezond gewicht

Na de feestdagen nemen velen het zich voor. Meer aandacht voor gezond eten en wat meer bewegen. Werken aan een paar kilootjes minder. Maar hoe doe je dat op een gezonde manier? Wat is eigenlijk een gezond gewicht? En hoe zit het met medicijnen die helpen bij het afvallen?

[Meer over gewicht](#)



Een supergezond ovengerecht

Heb jij goede voornemens rondom voeding? Denk dan eens aan minder rood vlees, meer peulvruchten, meer groente en minder zout. Met deze gevulde courgetterolletjes zit je dan helemaal goed. Het is ook nog eens heel kleurrijk én voedzaam.

[Maak dit recept!](#)



IJsbrekers: schaatsen voor de Hartstichting

Op zaterdag 7 februari a.s. organiseert de Hartstichting IJsbrekers op Schaatsbaan Breda: een gezellig schaatsevenement waarbij schaatsliefhebbers samen in beweging komen voor een gezond hart. Als deelnemer bepaal je zélf hoeveel rondjes je schaatst en wanneer je pauzeert. Stap je zelf het ijs op, of is dit écht iets voor je partner, familie, vrienden of collega's?

[Schrijf hier in!](#)

En? Wat vind je van deze e-mail?

Positief



Negatief



2026-01-15_Hartnieuws Online_patiënten B

[Afmelden](#) | [Disclaimer](#) | [Wijzigen e-mailadres](#) | [Open in browser](#)



Hartstichting