



**VELKOMMEN TIL
ÅRSMØDE I HJERTEMOTION**

3.-4. september 2022

Severin Konferencehotel, Skovsvinget 25, 5500 Middelfart

Tilmelding senest fredag den 24. juni 2022 kl. 12.00

Ved spørgsmål kontakt hjertermotion@hjertereforeningen.dk

Lørdag d. 3. september 2022

11.00 – 12.00 **Ankomst til Severin og frokostbuffet**

12.00 – 12.15 **Velkommen til årsmøde**

v. Sara Lisberg Larsen, frivilligkonsulent og Ditte Harck, projektleder Hjertemotion

12.15 – 14.45 **HjerteMOTION i teori og praksis**

v. Dagmar Lybæk Sieg, hjertefysioterapeut og hjertemotionsinstruktør

Hvad er konditionstræning og styrketræning og hvorfor er det vigtigt for mennesker med hjertesygdom?

Oplægget veksler mellem teori og praksis – kom omklædt og vær beredt på at få lidt sved på panden. Alle øvelser laves uden eller med kun få redskaber og alle kan være med.

14.45 – 16.00 **Pause med indtjekning og mulighed for et bad**

Kaffe, te og kage

16.00 – 17.45 **Eftermiddagens værksteder - Ved tilmeldingen vælges 2 værksteder**

16.00 – 16.45 Værksted 1-5

17.00 – 17.45 Værksted 1-5

Værksted 1: Hjertemotionssystemet

Hjertemotionssystemet er et digitalt system der kan bruges til at administrere deltagerne på Hjertemotionsholdet og til onlinetilmelding.

På denne workshop gennemgås Hjertemotionssystemet og der er tid til at få hjælp og til at komme godt i gang. Medbring evt. egen bærbær eller tablet.

Værksted 2: Styrk fællesskabet og det sociale samvær

Vær med til at udvikle en værktøjskasse der kan understøtte det sociale samvær efter træningen – hvordan skaber man et godt afsæt for at styrke fællesskabet på holdet?

Værktøjsskassen vil være et tilbud der kan bruges efter ønske og behov.

Værksted 3: Tips til fondssøgning i relation til Hjertemotion

Kom og få gode råd (og del dine erfaringer) til den kommunale ansøgning og få smarte tips til at søge nationale fonde. Oplægget er målrettet ansøgninger på baggrund af Hjertemotions formål og fundament.

Værksted 4: Synlighed for Hjertemotion lokalt

Hvordan skaber I synlighed om Hjertemotion lokalt?

Hvordan samarbejder I med den kommunale rehabilitering?

Har I andre samarbejdspartnere?

Kom og del dine erfaringer og få gode tips med hjem.

Værksted 5: Ny med Hjertemotion

Tips og tricks hvis du er ny tovholder eller Hjertemotion lige er startet op i jeres lokalforening.

Kom og del erfaringer og hør en erfaren tovholders gode råd.

18.30 -

Middag

Hygge og socialt samvær

Søndag d. 4. september 2022

7.30 – 8.45

Morgenmad

Check ud inden kl. 8.45.

8.45 – 9.00

Dagens program

v/ Martin Walsøe, frivilligkonsulent

9.0 – 10.00

At navigere som frivillig i mødet med mennesker i krise

v/ Vincent Löffler, psykolog og frivilligkonsulent.

Hvad sker der med mennesker i krise? Og hvad gør man som frivillig i dette møde?

10.00 – 10.30

Pause

Formiddagskaffe, te og brød

10.30 – 11.30

Sparring og netværk på baggrund af jeres ønsker og behov

v. Sara Lisberg Larsen, frivilligkonsulent og Ditte Harck, projektleder Hjertemotion

I løbet af weekenden indsamler vi emner til sparring og vidensdeling. Har du ønsker til dette allerede nu må du gerne sende en mail til hjertemotion@hjerterforeningen.dk

11.30 – 12.00

Evaluering af årsmøde 2022

v. Ditte Harck, projektleder Hjertemotion

12.00– 13.00

Frokostbuffet og tak for denne gang

Medvirkende ved årsmødet:

Sara Lisberg Larsen, frivilligkonsulent

Jacob Hedelund, frivilligkonsulent

Martin Walsøe, frivilligkonsulent

Vincent Löffler, frivilligkonsulent

Pia Pelle Juel Hansen, administrativ projektmedarbejder

Therese Kristensen, studentermedhjælper

Ditte Harck, projektleder Hjertemotion

Dagmar Lybæk Sieg, hjertefysioterapeut og hjertemotionsinstruktør