



HJERTE FORENINGEN

Møde i følgegruppen for projekt
Sund i Naturen 3. oktober 2018

Hvem er jeg?

- 2 år i Hjerteforeningen
 - Landsindsamling
 - Hjertemotion
 - Motion i Det Fri
- Marketinguddannet
- Fritidsinteresse
 - "Overlevelsestur" i den svenske vildmark
 - Fodbold (i fjerneren)
 - Fitnesscenter
 - Yoga



Motion i Det Fri

- Baggrund – hvordan opstod idéen?
- Formål
 - Forebygge livsstilssygdomme og forhindre forværring af eksisterende sygdom
- Koncept
 - Også fokus på det sociale
 - Lettilgængeligt
 - Frivilligdrevet
- Leverancer
 - Udvikle et træningskoncept
 - Gennemføre en instruktøruddannelse
 - Gennemføre en pilot
- Målgruppe
 - Hjertepatienter og 50+ med risiko for udvikling af livsstilssygdomme
 - Deres pårørende
 - Alle interesserede



Instruktøruddannelsen

- Formål
 - Giver viden om øvelser, der kan anvendes til gå- og træningstur på hjertestierne
- Mål
 - Planlægge og forberede en gå- og træningssession
 - Formidle, vise og udføre øvelserne
 - Hjælpe, motivere og engagere borgere under sessionen
 - Formidle hvordan og hvor borgerne kan få faglig støtte og rådgivning.



Uddannelsesweekenden d. 8.-9. september



Processen for piloten

- Konceptet udrulles i 7 lokalforeninger
 - København S, Fredensborg, Hørsholm, Hillerød, Silkeborg, Odense og Skive
- Tæt og løbende dialog med instruktører mhp. tilpasning af konceptet
- Udbredelse i efteråret 2019 – måske allerede i foråret 2019?



Det sker ...



Like Create Fundraiser Share ...

Send Message

Albums > Første forsøg med ...



Første forsøg med hjertemotion på Hjertestien - 30.09.2018

33 Photos · Updated about a day ago

Hjertemotion på hjertestien - Amager Fælled. Søndag den 30.09.2018. Vi prøvede noget nyt: Hjertemotion på hjertestien. Vi var 19 der i godt og lunt humør startede med opvarmning, som vi alle var med til, Flemming fortalte om Hjerterforeningens nyeste projekt, nemlig ikke udelukkende at gå, men også lave lidt styrkeøvelser på ruten. Der blev spurgt, hvor mange der var interesseret i at prøve det. Det var der overvældende interesse for. Flemming og Hanne havde været på kursus en weekend i september 2018, hvor der var årsmøde for tovholderne af hjertemotion samt interesserede, der gerne ville uddannes i det nye. Rigtig meget af tiden gik med at blive uddannet i dette nye tiltag. Derfor var ruten og dagens øvelser planlagt på forhånd. Fotos viser lidt fra dagen, og deltageres engagement var imponerende. Alt blev gjort med godt humør, og der var heldigvis meget grin og snakken. Ved sidste mødested havde Marian tænkt på os. Hun havde medbragt dejlige, friske og sprøde æbler fra sin have, så vi fik en æblespisepause. Tusind tak til Marian. Pausen var godt tiltrængt, efter vi havde haft gang i flere afdelinger af kroppen. Til slut var der fælles udstrækning. Tak til alle der mødte op, og var med til at skabe en dejlig positiv stemning om dette projekt. Fotos og tekst: Margit og Flemming.
Fortsat god weekend til Jer.

Det sker ...



Spørgsmål?



Tag fat i mig, hvis ...

- I har erfaringer med træning i naturen, som I vil dele
- I har lyst til at høre mere eller følge projektets udvikling
- Quan Hoang Nguyen
- Telefonnummer: 2960 4147
- Email: quanhn@hjertereforeningen.dk





Quan Hoang Nguyen

Telefon: 2960 4147

Email: quanhn@hjertereforeningen.dk