

# FRIVILLIGDAGENE 2021



ARRANGEMENTET  
FOREGÅR VIRTUELT

## PROGRAM

Deltag i fælles kick-off første dag og vælg herefter frit mellem de temaer, du ikke vil gå glip af. Du kan læse mere om temaerne på næste side. **Vi glæder os til at se dig!**

### Dag 1

27. april

16.00 - 16.30: Mulighed for log-on

16.30: Frivilligdagene 2021: Fælles kick-off

v. Hjerteforeningens direktør Anne Kaltoft og Hjerteforeningens formand Christian Hassager

16.45: Tema 1: Med livet i hænderne: Hjerteforeningens akutindsats

Pause

17.30: Tema 2: Hvordan møder vi et menneske i krise?

Pause

18.20: Tema 3: Navigér som frivillig i et børneunivers

**19.00: Tak for i dag – vi ses i morgen**

### Dag 2

28. april

16.00 - 16.30: Mulighed for log-on

16.30: Velkommen tilbage

16.35: Tema 4: Mental Sundhed – bevar glæden!

Pause

17.45: Tema 5: Hjertesagen i fremtiden

**19.00: Tak for i dag!**



Din vært er  
Peter Mygind

Tilmeldingsfrist  
er d. 20. april.  
Tilmeld dig [her!](#)



# TEMAER

1.

## Med livet i hænderne: Hjerteforeningens akutindsats

Vi stiller skarpt på, hvordan Hjerteforeningen er med til at sikre de bedst mulige vilkår for danskerne, når de rammes af akut hjertesygdom. **Direktør Anne Kaltoft** sætter rammen og fortæller om Hjerteforeningens Giv Liv indsats, og **frivillige Giv Liv instruktører** deler deres oplevelser og erfaringer med os.

2.

## Hvordan møder vi et menneske i krise?

Hvad sker der i et menneske, når det rammes af en krise? Og hvordan kan vi bedst som frivillige møde mennesker, som befinder sig i en krise afstedkommet af hjertesygdom? Lyt med når **psykolog Tania Pedersen** giver en introduktion til de psykiske reaktioner samt inspiration til, hvordan man som frivillig kan forholde sig, og byd ind med dine egne oplevelser og perspektiver. Vi skal også høre om Patientstøtterne, som er Hjerteforeningens svar på forstående samtalepartnere, der møder nye hjertepatienter.

3.

## Navigér som frivillig i et børneunivers

Hvis du er nysgerrig på børne- ungeområdet, eller er på udkig efter ny inspiration til, hvordan du passer godt på dig selv som frivillig, så forbliv logget på til aftenens sidste tema. **Psykolog og forfatter Tina Sloth** guider os igennem, hvordan du kan bruge self compassion i en presset hverdag. Du kan bruge redskaberne både som frivillig på børne- ungeområdet, som forælder til et hjertebarn og som frivillig generelt. Bagefter stiller Tina op til en snak om frivillighed og hjertebørn sammen med **Toke Halskov Kristensen**, som er bestyrelsesmedlem i Hjerteforeningen og far til et hjertebarn.

4.

## Mental sundhed - bevar glæden!

Hvad kan du som frivillig gøre for at pleje din egen og andres mentale sundhed? Og hvordan kan vi bevare glæden og energien i en ny hverdag, som er præget af COVID-19? **Forfatter og ekspert i mental sundhed Lotte Lykkegaard Laursen** er selv frivillig og har haft sin gang på hospitaler, hvor hun det sidste år har arbejdet på COVID- og hjerteafdelinger i forhold til at øge den mentale sundhed – så lyt med, når hun fortæller. Bagefter stiller **chef for National Indsats Betina Egede Jensen** og Lotte Lykkegaard Laursen op til en fælles snak om frivillighed og mental sundhed i Hjerteforeningen.

5.

## Hjertesagen i fremtiden

Hvordan orienterer vi os mod fremtiden, og hvad kan en hjertesygdom betyde for vores eget blik på fremtiden? Forbliv ved skærmen når vi får besøg af **fremtidsforsker Anne Skare Nielsen**, som tager os med på en spændende rejse. **Direktør Anne Kaltoft** afslutter herefter Frivilligdagene 2021 ved at sætte ord på frivilligheden i Hjerteforeningen og på, hvad vi sammen skal løfte fremadrettet.