

Regionsmøder 2025





Velkommen til vores
fællesskab

Sammen
om
hjerter

Sammen
om
hjerter

Sammen
om
hjerter



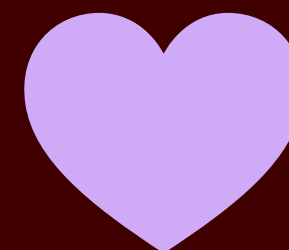
**Vi deler
tanker ærligt
og kærligt**



**Vi lytter til de
andres ord**



**Vi skaber
fællesskabet
sammen**



- 1 Interview med formanden
- 2 Fra strategi til handling
- 3 Nyt fra kerneaktiviteter
- 4 På vej mod fremtidens frivillighed
- 5 Spørgsmål til ledelsen
- 6 PAUSE
- 7 Lokalforeninger og klubber i praksis

Agenda





Hvem er til stede i dag?

Interview med formanden





Fra strategi til handling

Vores vision

Hjerteforeningen kæmper for hjertesunde liv for alle

Vi kæmper for en befolkning med stærke, sunde hjerter. Vi vil sikre hjertesunde rammer og gøre flere danskere i stand til at passe på deres eget og hinandens hjerter. For et sundt hjerte giver os mere tid sammen, flere sunde leveår og bedre livskvalitet.





Ambition 1

Vi vil **engagere**
Danmark i kampen for
en hjertesund fremtid

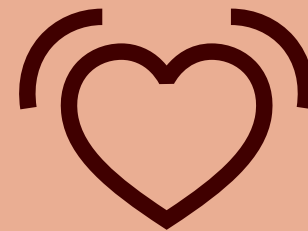
*Vi vil skabe en bevægelse,
der kæmper for danskernes
hjerter. Vi vil engagere flere i
vores kamp, så langt flere
kender og støtter hjertesagen.*



Ambition 2

Vi vil sikre de
bedste **rammer** for
et hjertesundt liv

*Vi vil styrke fokus på strukturel
forebyggelse, der kan reducere
risikoen for hjertesygdom,
mindske uligheden i sundhed
og sikre befolkningen flere
sunde leveår.*



Ambition 3

Vi vil **inspirere**
flere til at leve
hjertesundt

*Vi vil inspirere flere til at leve
hjertesundt i hverdagen og
sikre støtte til et hjertesundt
liv for både dem, der er ramt
af hjertesygdom, pårørende
og hjertebarnsfamilier.*



Partnerskaber

Vi løfter hjertesundheden sammen med partnere, fonde og virksomheder



Ole Kirk's Fond

salling fondene

Clever

novo nordisk
fonden



PFA

Hines



Autohuset
VESTERGAARD



TrygFonden



Sammen om et sundere Danmark

Hjerteforeningen og PureGym har indgået et strategisk partnerskab, hvor vi sammen vil inspirere danskerne til at leve et langt og sundt liv – og samtidig indsamle millioner til livsvigtig hjerteforskning.



Fundraising

- Salg af låse
- Every Beat Counts
- World Heart Day / wear red

Over 2.000 PG medlemmer har doneret til EBC kampagnen, og de har indtil videre indsamlet 130.000 kr.

Inspiration

Førstehjælp

Hjertemakker

Hjerteforeningen og PFA har indgået et samarbejde, som skal hjælpe mennesker, der er ramt af hjertesygdom bedre tilbage til livet og arbejdsmarkedet. Tilbage til et hjertesundt liv med sygdom.



Hvad er en Hjertemakker?

- Patientstøtte, er selv eller har været hjertesyg.
- Hjertelinjen formidler forløb – 4-6 samtaler over 3-6 mdr.
- Pilotprojekt indtil ultimo 2026 – indtil videre 30 forløb.
- **75%** angiver at forløbet har haft positiv indvirkning på deres motivation for at vende tilbage til arbejdet efter hjertesygdom.





En stærk politisk stemme



Agenda 1

Sundhedsreformen
skal gøre
**hjertesundhed til en
politisk topprioritet**

Agenda 2
Nationale
mål for et
**hjertesundt
arbejdsliv**



Agenda 3

Opmærksomhed om
**ultraforarbejdede
fødevarer**
og behovet for klarhed

Kronikerpakker

Hjerteforeningen har påvirket Sundhedsstyrelsens forarbejde til kronikerpakkerne.

Vi har kæmpet for, at:

- Sikre sammenhæng
- Hjælp til at mestre livet med hjertesygdom
- Mindske den sociale ulighed
- Sikre bedre støtte til mental sundhed



”

Vi arbejder for, at kronikerpakkerne gør flere mennesker med hjertesygdom i stand til at leve gode liv.

Gåtur med Mette Frederiksen

”

Jeg kan rigtig godt lide den måde, Hjerterforeningen arbejder på.

”

Jeg synes, at noget af det, der er fantastisk ved Hjerterforeningen, det er, at man i virkeligheden kombinerer at få skabt et godt, lokalt, stærkt fællesskab med en masse aktiviteter

”

Jeg har gået og talt med nogle af jeres medlemmer her i dag. De var meget åbenhjertige

Mette Frederiksen, Statsminister



Gå med din borgmester

Op til kommunalvalget den 18. november inviterer Hjerteforeningens lokalafdelinger en række borgmestre og spidskandidater til en gåtur i deres kommune til en samtale om, hvordan man kan styrke rammerne for bevægelse i kommunen. Initiativet er inspireret af Gå Med-indsatsen.

Formål

- Politisk indflydelse på kommunernes prioriteringer ifm. implementeringen af Folkesundhedsloven – så den udvikles i en hjertesund retning med fokus på bevægelse.
- Erfaringsopsamling ift. hvordan Hjerteforeningens frivillige bredt kan inddrages i det politiske arbejde.



Gå med din borgmester

- De første gåture er allerede eksekveret
- Stor lydhørhed blandt borgmestre og spidskandidater. De vil gerne lytte til Hjerteforeningens input.
- 15 lokalafdelinger har allerede tilmeldt sig
- Skriv til jeres frivillighedskonsulent, hvis I gerne vil være med.
- Det kræver ikke meget mere end at planlægge ruten.

A photograph of a person's legs and feet walking through tall, dry grass at sunset. The person is wearing blue trousers and brown shoes. A large blue circle is overlaid on the image, containing white text.

**Du kan stadig
nå at være
med!**

Uff! ULTRAFORARBEJDEDE FØDEVARER A/S 2.0

12 annoncer i aviserne

Tak fordi I har hjulpet med at få udbredt budskabet med kostoplæg og underskrifter!

Støt borgerforslaget:

<https://www.borgerforslag.dk/se-og-stoet-forslag/?Id=FT-20230>

Kære folketings-medlem...



Hjerte foreningen

Berlingske
TIRSDAG 17.06.2025

Opgøret mod Iran er moralsk legitimt

LEDER

Iraner har brug for et mere åbent og demokratisk samfund – og det vil være en vigtig opgave for os at hjælpe dem med. Det er ikke kun et spørgsmål om menneskerettigheder, det er også et spørgsmål om sikkerhed og stabilitet i Mellemøsten. Vi skal hjælpe Iran til at blive et land, der kan leve i fred og samarbejde med resten af verden.

Iran har brug for et mere åbent og demokratisk samfund – og det vil være en vigtig opgave for os at hjælpe dem med. Det er ikke kun et spørgsmål om menneskerettigheder, det er også et spørgsmål om sikkerhed og stabilitet i Mellemøsten. Vi skal hjælpe Iran til at blive et land, der kan leve i fred og samarbejde med resten af verden.

DIN GENVEJ TIL LIVSSTILSSYGDOMME!

UFF! ULTRAFORARBEJDEDE FØDEVARER A/S

MORGENMADS-PRODUKT

PLANTEBASERET FÆRDIGRET

PROTEIN

PRØV DEN IKKE I DAG!

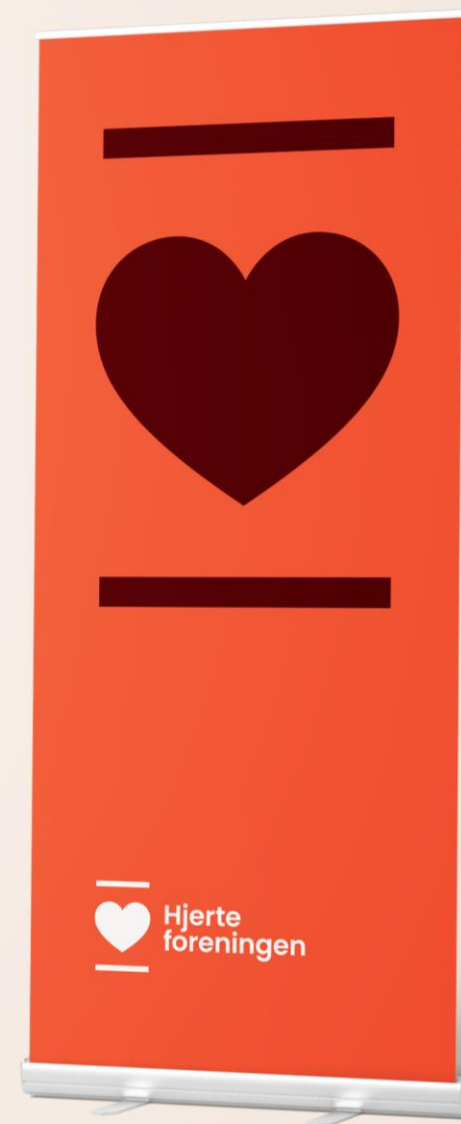
Israels situation i regionen er både konstant og akut eksistentiel. Og det præstevirke med atomvåben-kapabiliteter ville kunne sikre en langt større grad af iransk usikkerhed.

Den politiske interessevaretagelse tager denne gang form som en gulero.



Brandkampagne







Nyt fra kerneaktiviteter

Tilbud drevet af frivillige



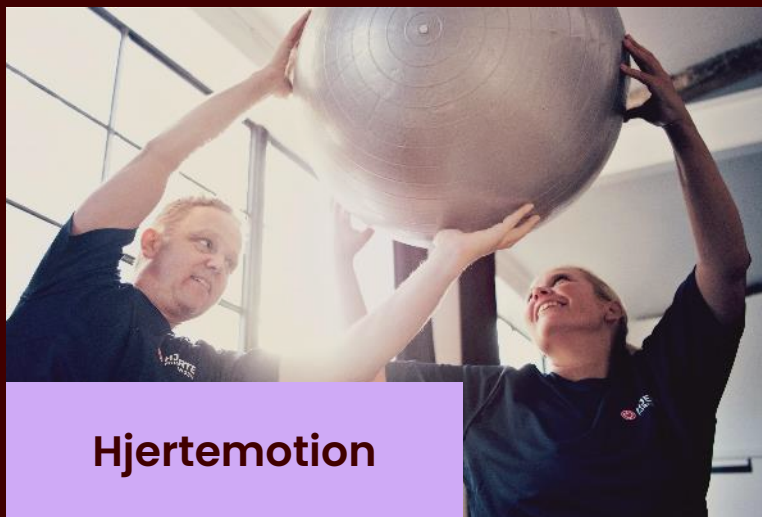
GÅ MED



**Hjerteredder-
kurser**



**Patientstøtte-
indsatsen**



Hjertermotion



**Hjertecaféer og
foredrag**



**Børneklubben
og GUCH**

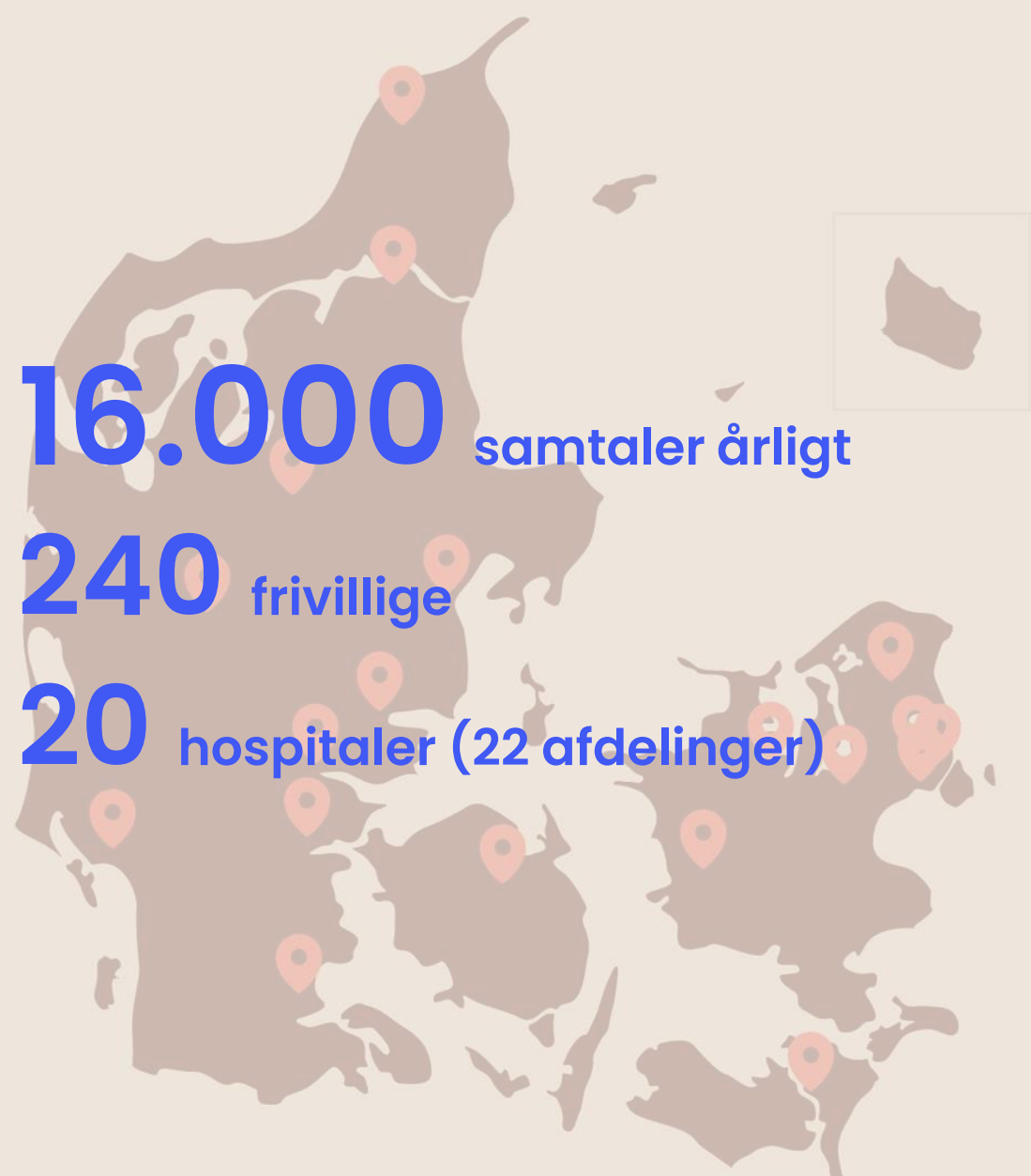
Patient-, pårørende og forældre støtter

På hospitalerne, hvor frivillige møder patienter og pårørende fysisk

Ved telefonsamtaler, der bookes online på hjerteforeningen.dk

Fremtidsblik:

- Øget tilstedeværelse på sygehusene
- Pårørende til pårørende
- Flere samtaler over telefon



16.000 samtaler årligt

240 frivillige

20 hospitaler (22 afdelinger)

GÅ MED

Tak til alle **gå-værter** og **gå-venner**, som gør en forskel med **hver gåtur**



- **250 frivillige**
- **70 kommuner**
- **Nyt samarbejde** om fælles kurser med Just Human
- **Podcast** sæson 2 "Min gåtur gennem livet"
- **Kampagne** for fokus på at hvert skridt tæller som motion – jo flere, jo bedre
- Vi har **plads til flere** i GÅ MED



Hjarteredderkurser

Vi har undervist mere end **20.000 årligt** siden 2017.

Mere end **50 Hjarteredderkurser** for PureGyms medlemmer siden juni.

Uge 21 2026 sætter vi igen fokus på hjertestop og genoplivning sammen med jer i lokalforeningerne.

HUSK at I kan søge budget til at understøtte Hjarteredder og uge 21.



Hjertet kalder fortsat på Hjertemotion

- Udbredelse af **hjertemotionssystemet**
- Sammen om hjertemotion – **tovholdermøder**
- Vi sikrer ugentlig bevægelse og fællesskab for ca. **3.800 deltagere** hver uge.
- **253 hjertemotionshold** i 83 lokalområder



Et styrket børne- & ungeområde

- **Summercamp for børn og unge** med hjertesygdom 2026
- **Øget fokus på information til målgruppen:** Informationsfilm, portrætbøger & podcast
- **Politisk indsats:** Bedre vilkår for børn og unge med medfødt hjertesygdomme og deres familier





På vej mod fremtidens
frivillighed



Frivilliges tid og engagement gør en forskel for mennesker gennem fællesskaber og viden, der inspirerer til hjertesunde liv.

Den frivillige indsats er værdifuld, netop fordi den er frivillig. Frivillige har en særlig evne til at nå målgruppen dér, hvor livet leves med ligeværd og uformel omsorg. Ikke fordi de skal, men på grund af en personlig motivation om at bidrage til hjertesundhed.

Frivillige er stærke ambassadører, der bringer hjertesagen tættere på danskerne gennem konkrete aktiviteter og lokale tilbud i hele landet.

Indsamling af viden



Kontekstanalyse

Omverdens analyse

Overordnet sammenfatning af tendenser og anbefalinger ved Red Associates.

Tendensanalyse

Befolkningsundersøgelser, forskning og Frivilligundersøgelser

VIVE, Center For Frivilligt Socialt Arbejde, Ingerfair, MATCH undersøgelsen (AAU) andre NGO'er, mfl.

Frivilligundersøgelse

Hjerteforeningens Frivilligundersøgelse

Spørgeskemaundersøgelse til alle frivillige

Kort om frivillig-undersøgelsen

Hvad undersøgte vi?



Temaer i undersøgelsen

Hvem er de frivillige

Kendskab og opstart

Motivation og værdier

Opgaverne og arbejdspress

Anerkendelse og inddragelse

Samarbejde

Arbejdsmiljø

Tilfredshed

Tilfredshed blandt frivillige

Fra Hjerteforeningens Frivilligundersøgelse

92% af frivillige er generelt set meget tilfredse eller tilfredse med at være frivillige i Hjerteforeningen.



Tendenser i frivillighed



Fleksible rammer

Der skal være fleksible rammer og flere måder at engagere sig på som frivillig.



Kompetencer

Der skal være mulighed for mere kompetencebase ret frivilligt arbejde.



Engagement

Der er stort potentiale og villighed til frivillighed blandt danskerne.



Mindre administration

Det skal være lettere at være frivillig og der skal derfor være mindre administration.



Samarbejder

Der er et øget fokus på samarbejde med andre aktører.

Tendenser: Fleksible rammer



Fleksible rammer

Der skal være fleksible rammer og flere måder at engagere sig på som frivillig.

Data fra omverdenen

- Fleksible rammer, kortsigtede og afgrænsede frivilligforløb, episodisk frivillighed
- Balancegang mellem fleksibilitet og rammer/struktur
- Tilpasse engagement til livssituation

Data fra os selv

- Hjerteforeningens frivillige oplever, at der er fleksibilitet og mulighed for selv at tilrettelægge det frivillige arbejde (76 %)

Tendenser: Kompetencer



Kompetencer

Der skal være mulighed for mere kompetencebase ret frivilligt arbejde.

Data fra omverdenen

- Der ses en ændring i frivilliges motivorienteringer hen imod større behov for og ønske om at tilegne sig kompetencer

Data fra os selv

- Hjerteforeningens frivillige efterspørger i højere grad at kunne bruge sine faglige erfaringer og at kunne tilegne sig nye kompetencer

Tendenser: Engagement



Engagement

Der er stort potentiale og villighed til frivillighed blandt danskerne.

Data fra omverdenen

- For første gang i 20 år er der sket en stigning i antal af danskere der laver frivilligt arbejde
- Vigtigt med tydelig kommunikation om mål og værdier

Data fra os selv

- Blandt Hjerteforeningens frivillige er 73 % mellem 60–79 år.

Tendenser: Mindre administration



Mindre administration

Det skal være lettere at være frivillig og der skal derfor være mindre administration.

Data fra omverdenen

- Rekruttering og fastholdelse er den største udfordring for frivillige
- Mangel på tid som altovervejende forklaring på, at man stopper som frivillig
- Regeringsudspil om at gøre op med unødvendigt bøvvl og besvær for foreninger og frivillige

Data fra os selv

- Hjerteforeningens frivillige vil have lettet administrationen

Tendenser: Samarbejder



Samarbejder

Der er et øget fokus på samarbejde med andre aktører.

Data fra omverdenen

- Stigende interesse for virksomhedsfrivillige
- Øget interesse for samarbejde mellem kommuner og civilsamfund

Data fra os selv

- Fokus i strategien at samarbejde med andre

Tendenser i frivillighed



Fleksible rammer

Der skal være fleksible rammer og flere måder at engagere sig på som frivillig.



Kompetencer

Der skal være mulighed for mere kompetencebase ret frivilligt arbejde.



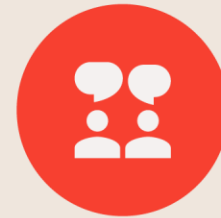
Engagement

Der er stort potentiale og villighed til frivillighed blandt danskerne.



Mindre administration

Det skal være lettere at være frivillig og der skal derfor være mindre administration.



Samarbejder

Der er et øget fokus på samarbejde med andre aktører.



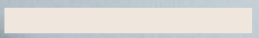
Hjertesund motionsovelse



Spørgsmål til ledelsen



Pause





Lokalforeninger og klubber i praksis



- Vælg én af tendenserne, som I vil drøfte ved bordet
- Vælg en ordstyrer blandt jer
- Ordstyreren henter et spørgsmålsark ved frivilligkonsulenten
- Ordstyreren sikrer, at I kommer igennem alle spørgsmål og at alle kommer til orde.
- Tid: 20 minutter



Hjertesund motionsovelse

Vælg én ny tendens



Fleksible rammer

Der skal være fleksible rammer og flere måder at engagere sig på som frivillig.



Kompetencer

Der skal være mulighed for mere kompetencebase ret frivilligt arbejde.



Engagement

Der er stort potentiale og villighed til frivillighed blandt danskerne.



Mindre administration

Det skal være lettere at være frivillig og der skal derfor være mindre administration.



Samarbejder

Der er et øget fokus på samarbejde med andre aktører.



Hvad tager du med fra
mødet i dag?



Vi ses til middagen