

Program for Frivilligdag & Repræsentantskabsmøde 2026

Kl. 09.30 – 10.30	Ankomst, registrering og morgenmad Vi starter dagen med en hyggelig morgenmad og tid til at hilse på hinanden. Bestyrelsen og ansatte står klar til at tage imod alle frivillige fra kl. 09.30.
Kl. 10.30 – 12.00	Fælles velkomst og Fremtidens Frivillighed v/ formand Lars Frederiksen og adm. direktør Morten Ørsted-Rasmussen Fællesprogram, hvor vi sammen bliver klogere på, hvordan vi sammen kan udvikle frivilligheden i de kommende år.
Kl. 12.00 – 13.00	Frokost
Kl. 13.00 – 14.30	Repræsentantskabsmøde <u>Dagsorden:</u> 1. Valg af dirigent 2. Formandens beretning om foreningens virksomhed i det forløbne år 3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse 4. Valg til bestyrelse i henhold til § 6 5. Valg af statsautoriseret revisor 6. Behandling af fremsatte forslag til dagsordenen 7. Eventuelt
Kl. 13.00 – 14.30	Program for frivillige i indsatserne (GÅ MED, Hjertemotion, Hjerteredder, Patientstøtte) Samtidig med repræsentantskabsmødet vil der være særskilt program for frivillige i indsatserne.
Kl. 13.00 – 14.30	Oplæg og workshop v/ Hjerteforeningens Callcenter For dig der hverken deltager i et møde i indsatserne eller i repræsentantskabet, er der mulighed for at høre mere om det arbejde, der foregår i Hjerteforeningens callcenter.
Kl. 14.30 – 15.00	Pause med let forplejning
Kl. 15.00 – 16.30	Workshops Tid til at dykke ned i spændende temaer om Fremtidens Frivillighed og andre frivilligfaglige emner. Her er der plads til dialog, idéer og erfaringsudveksling. Du vælger hvilken session du vil deltage i ved tilmelding.
Kl. 16.30–17.00	Fælles afrunding – og tak for i dag! Fælles afslutning i musikkens og fællesskabets tegn.

Workshops Frivilligdag 2026

I tidsrummet kl. 15–16.30 vil der være forskellige workshops på tværs af frivilligroller.

Erfaringsudveksling

Denne workshop har fokus på erfaringsudveksling med andre frivillige. Du går fra workshoppen med inspiration, nye idéer og konkrete input til dit frivillige arbejde. En facilitator guider processen.

1. Samarbejde og succeser på tværs af frivilligroller

Kom og bliv inspireret af konkrete eksempler på, hvordan frivillige har samarbejdet lokalt på tværs af roller og aktiviteter. Udvalgte frivillige deler korte oplæg om tiltag, de er lykkedes med ift. samarbejde – og sammen drøfter vi, hvordan ressourcer og viden på tværs af frivilligroller kan bringes i spil i jeres lokalområde. Du går derfra med konkrete tips, nye kontakter og inspiration til samarbejde.

Kompetence- og vidensgivende workshops

Disse workshops giver dig viden om et emne gennem oplæg kombineret med øvelser, hvor du afprøver, hvordan du kan arbejde med emnet i dit frivillige virke.

2. Egenomsorg og grænsesætning i frivilligarbejdet

Workshoppen starter med et kort oplæg om egenomsorg, grænsesætning og mødet med mennesker i krise. Derefter reflekterer deltagerne over konkrete tips, der kan styrke trivsel og balance i frivilligrollen.

3. Stå stærkt på "scenen" – kropssprog og formidling

Få inspiration til, hvordan kropssprog, stemme og struktur kan styrke din formidling – fx som gåvært, hjerteredder eller oplægsholder. Workshoppen indeholder korte øvelser, hvor du selv prøver teknikkerne af, som du aktivt kan bruge i dit frivillige arbejde.

4. Gruppedynamikker – skab velfungerende fællesskaber

Workshoppen består af et kort oplæg om samarbejde i grupper og gruppedynamikker. Gennem øvelser arbejder du derefter med, hvordan du kan styrke samarbejde og trivsel i bestyrelser og frivilligrupper.

5. Introduktion til hjertesygdomme – grundviden til dit frivillige arbejde

Denne workshop består af et oplæg om de mest almindelige hjertesygdomme og med mulighed for spørgsmål. Du går fra workshoppen med baggrundsviden om hjertesygdomme, som kan give forståelse for det frivillige arbejde og mødet med hjertepatienter/pårørende.

6. Rekruttering – sådan får I flere med i fællesskabet

Få indsigt i grundprincipperne for god rekruttering, fra målgrupper og budskaber til valg af kanaler. Gennem små øvelser arbejder du med konkrete idéer til jeres lokale rekrutteringsindsats.

Fremtidens Frivillighed

Disse workshops inviterer dig med ind i arbejdet med Fremtidens Frivillighed i Hjerteforeningen. Her er formålet at indsamle input og perspektiver, som skal være med til at udvikle frivilligheden i Hjerteforeningen.

7. Fremtidens frivillighed: Det skal være nemt at være frivillig

Hvordan kan vi gøre det nemmere og mere meningsfuldt at være frivillig i Hjerteforeningen? På denne workshop skal vi sammen identificere de barrierer (opgaver og procedurer), som hvad der opleves som barrierer eller mindsker motivationen som frivillig. Input fra workshoppen bidrager til det videre arbejde med at mindske unødigt administration på frivilligområdet.

8. Fremtidens frivillighed: Det gode samarbejde

På denne workshop dykker vi ned i, hvad der kendetegner et godt frivilligfællesskab, og hvordan vi – både som frivillige og ansatte – bedst understøtter det gode samarbejde. Du vil gå fra workshoppen med viden og inspiration til at skabe et gode samarbejde og viden om, hvilke muligheder der findes, hvis samarbejdet går galt.

9. Fremtidens frivillighed: Hjerteforeningens plads i civilsamfundet

Der er stigende fokus på civilsamfundets rolle i velfærdssamfundet. Samtidig ændrer roller, ansvar og sundhedsvæsenet ændrer sig med sundhedsreformen. Hjerteforeningen skal tage stilling til, hvilken position vi vil indtage. Skal vi være et supplement til velfærdsopgaver? Eller en erstatning? Hvilke principper skal vi bygge vores samarbejder på? I workshoppen deler vi det foreløbige arbejde med Hjerteforeningens rolle i civilsamfundet og inviterer deltagerne til at give input og perspektiver til det videre arbejde.