

Fundamentet for Hjertemotion

Hvad er Hjertemotion

Med Hjertemotion ønsker Hjertereforeningen at skabe et fællesskab for mennesker med hjertesygdom hvor motion og fællesskab er i centrum.

Hjertemotion er én times holdtræning om ugen efterfuldt af 30 minutters socialt samvær. Hjertemotionsinstruktøren er fysioterapeut, og der er en frivillig tovholder som understøtter det sociale samvær og binder bånd til Hjertereforeningens øvrige tilbud og aktiviteter.

Hjertemotion bygger bro fra den kommunale hjerterehabilitering og understøtter således et aktivt hverdagsliv med hjertesygdom.

Fælles nationale mål

Hjertereforeningen ønsker Hjertemotion i alle kommuner – og gerne flere hold, så alle mennesker med hjertesygdom har adgang til Hjertemotion.

Hjertereforeningen tilbyder fysiske motionsfællesskaber og digital træning for hjertet til de mennesker med hjertesygdom, som har brug for støtte til trygt at komme i gang med motion eller blot vil fortsætte en aktiv hverdag.

Find de lokale hold og se alle vores træningsvideoer på www.hjertemotion.dk.



Instruktøren er
fysioterapeut

En frivillig
tovholder

For
mennesker
med
hjertesygdom

Socialt
samvær

Plads til nye
og gamle
deltagere



Hjertereforeningen

Fundamentet for Hjertemotion er centralt

Hvert element bidrager til, at Hjertemotion består som en af Hjerteforeningens vigtige kerneaktiviteter på tværs af landet. Hvis der lokalt er behov for at fravige eller tilpasse et element i Fundamentet, kan lokalforeningen i samarbejde med frivilligkonsulenten eller hjertemotionsteamet afdække andre muligheder.

Hjertemotion er for mennesker med hjertesygdom

Med Hjertemotion ønsker Hjerteforeningen at skabe et fællesskab for mennesker med hjertesygdom hvor træning og fællesskab er i centrum

Hjertemotion er tilrettelagt ud fra faglige retningslinjer og anbefalinger, og tager hensyn til de fysiske og mentale udfordringer, som mennesker med hjertesygdom kan opleve i hverdagen og i forbindelse med træning.

Hjertemotionsinstruktøren er fysioterapeut

Hjertemotionsinstruktørens faglighed som fysioterapeut, eller tilsvarende, skaber tryghed for deltagerne og er med til at sikre kvalitet i træningen.

Der er en frivillig tovholder tilknyttet holdet

Den frivillige tovholder er til stede under træningen og det sociale samvær. På den måde skaber den frivillige tovholder grobund for et stærkt fællesskab og sikrer en tæt forbindelse til Hjerteforeningens øvrige tilbud og aktiviteter.

Der er socialt samvær i forbindelse med træningen

Der er 30 minutters socialt samvær efter træningen. Det sociale samvær skaber rammen for et stærkt fællesskab, der styrker den enkeltes følelse af at høre til på et hold og fastholde deltagerne på holdet. Det sociale samvær skaber grobund for peer-to-peer samtaler og er med til at styrke den mentale sundhed.

Der skal være plads til nye og gamle hjertemotionister

Det skal være let at finde og tilmelde sig Hjertemotion, og der skal være plads til nye deltagere på holdene. Samtidig ved vi, at rigtig mange deltagere ønsker at fortsætte længe i fællesskabet, der ofte får en stor betydning for deres fysiske og mentale trivsel. Find holdene på www.hjertemotion.dk.