



HJERTE FORENINGEN ASSENS

Generalforsamling 5.marts 2019

BERETNING

Hjerteforeningen Assens dækker hele Assens Kommune og har 791 medlemmer, siden sidste års generalforsamling er medlemstallet faldet lidt.

Hjerteforeningen Assens' bestyrelse og aktivitetsfrivillige glædes fortsat over at Hjerteforeningens budskab spredes lokalt, og sætter en ære i at vejlede, støtte, motivere hjertepatienter og pårørende. Vi møder op med stolthed og smil på læben til 'glæde hjertet' gåture, og værdsætter samarbejdet med andre patientforeninger, kommune og politikere.

Bestyrelsen afholder sædvanen tro 4-5 møder årligt. I 2018 har bestyrelsen bestået af 5 bestyrelsesmedlemmer og 2 suppleanter, samt 3 aktivitetsfrivillige. Alle har løbende involveret sig i de planlagte aktiviteter, ud fra hvad hver især har kunnet byde ind med ud fra egen interesse, kompetencer, tid og lyst. *Det er lysten der er drivkraften.*

Det er vigtig med gensidig dialog og løbende info, som gives i form af mails fra Samarbejdspartnere og i form af Nyhedsbreve, som sendes til bestyrelse med flere. Det vægtes højt at have gensidig forståelse for hinandens forskelligheder og at være åbne, ærlige i dialog med hinanden. Ingen kan undværes. Både bestyrelsen og de aktivitetsfrivillige gør en stor indsats i den eller de aktiviteter de hver især har interesse for, og alle gør en kæmpe forskel i den gode indsats med "smil fra hjertet".

Hjerteforeningen gør hvad de kan, for at klæde bestyrelses- og aktivitetsfrivillige på til diverse aktiviteter og budskaber. Der afholdes hvert år kurser og uddannelsesforløb, der er tilrettelagt efter, hvad ønsker der måtte være ude hos os i lokalforeningen.

Hjerteforeningen Assens' bestyrelse planlægger året, med et kvartal ad gangen. Og bestyrelse og aktivitetsfrivillige melder sig som kontaktpersoner til aktiviteterne. Kontaktpersonen tager derefter hånd om det praktiske med hensyn til økonomi, lokale og evt. forplejning på den valgte aktivitet

Aktiviteterne danner grundlaget for budgetansøgninger til Hjerteforeningen og §18 midler hos kommunen. Disse søges i november måned og det er fortsat bestyrelsens motto, at der arbejdes videre med de aktiviteter der giver mest succes. Men vi vil altid være åbne for nye ideer og overveje vores deltagelse, når andre aktører ude i lokalområderne inviterer. Da samarbejde på tværs er vigtig for os. Der søges desuden midler hos fonde.

Hjertestartere

På 6. år er der fokus på tilgængelige hjertestartere 24/7 rundt i hele Assens Kommune. I Assens Kommune er der siden sidste års generalforsamling 119 hjertestartere. Det er en stigning på 8. Deraf

er 84 tilgængelige døgnet rundt. Det er en stigning på 6. 30 hjertestartere er tilgængelige i åbningstider og 5 er bag lås og slå. Ønsket er fortsat, at alle hjertestartere bliver tilgængelige 24/7.

Årets kampagner i Hjerteforeningen

Hjerteforeningen Assens' bestyrelse og aktivitetsfrivillige tænker løbende årets kampagner ind efter den enkeltes ressourcer. I 2019 bliver der sat ekstra fokus på rekruttering af 'Giv Liv' instruktører. De uddannes på et gratis weekendkursus 16.-17. marts 2019 på Aktivcentret i Glamsbjerg. Der tilbydes gratis 30 min 'Giv Liv' kursus. Man kan tilmelde sig på <http://hjerteforeningen.dk/givliv>.

Lokalforeningen støtter op om at "gå dig" til en gratis hjertestarter <https://landsuddeling.dk>.

I 2019 vil Hjerteforeningen Assens fortsætte det gode samarbejde med Matasbutikkerne i kommunen, når der igen er *elsk hjertet kampagnen* hvor midlerne går til forskning i kvinders hjertesygdom. Lokalforeningen vil bl.a. tilbyde at måle blodtryk.

Gode gåture

Traditionen tro er der hver mandag formiddag (med undtagelse af sommer & vintermånederne) en aktivitet, der er stor succes med. Det bærer tilslutningen præg af med 35-40 deltagere. År for år øges deltagerantallet. I Assens Kommune er der 6 hjertestier i hver deres helt unikke områder. Kommunen har desuden mange andre stiområder, der ønskes udforsket med de gode gåture. Og kontaktpersonerne er åbne for de nye udfordringer. De afmærkede hjertestier på 3-5 km vil dog altid være de primære stier for gåturene, hvor vi med stolthed inviterer **alle** - unge som ældre.

Samarbejde med Fugleviglund produktionshøjskole

Lokalforeningen er meget glade for samarbejdet, som går ud på at elever og lærer hjælper med hjertestierne ved bl.a. at udskifte pæle og hjertepiktogrammer. Til gengæld inviterer lokalforeningen elever og lærer med ud at gå på hjertestierne med efterfølgende juice og frugt. I 2018 inviterede vi til en *sund dag* på hjertestien i Assens, hvor naturvejlederen fra kommunen var med og sørgede for mange sjove og udfordrende aktiviteter. Desværre måtte der ikke den dag tændes bål og laves mad pga. brandfare, så det blev til rugbrødsmadder, sodavand og flødebolle.

Kystvandringen og Nytårsmarch.

Ligesom de foregående år havde vi Kystvandring, som er et samarbejde med Danmarks Naturfredningsforening. I 2018 blev den afholdt den 10. juni og turen gik atter ud på den skønne halvø Helnæs, og der var rigtig god opbakning. Nytårsmarchen er også en tilbagevendende begivenhed hvert år. Den 1.januar kl. 13.00 gik turen ad hjertestien i Tommerup St. Denne begivenhed er ligeledes med rigtig god tilslutning, som kontaktpersonerne i Hjerteforeningen Assens er meget stolte af.

Motionscafeen i Aktivcentret i Glamsbjerg

Samarbejdet fortsætter med lokalforeningerne hos kræft, gig, hjerne, og knogleskørhed. Det betyder, at hver mandag (dog ikke i sommermåned) tilbydes 1 times let motion og 1 times socialt samvær. Der er i 2019 kommet flere til, og det er med stolthed, at vi kan fortælle, at i skrivende stund er der 39 deltagere. Ved siden af tilbydes desuden fyraftensforedrag, og der er planer om et par udflugter, der kan medfinansieres af §18 midler.

Glød hjertet med motion

Det skal nævnes, at der, i samarbejde med Aarup Fysioterapi og Træning, kører et hold to gange ugentlig af 1 times varighed ved en fysioterapeut med overskriften 'hjerne/senior'.

Foredrag på Bibliotekerne i Tommerup 8.okt. og Vissenbjerg 5.nov.

Tak til bibliotekerne for samarbejdet om lokaler i forbindelse med to spændende foredrag med klinisk diætist og hjertesygplejerske fra Hjerteforeningens rådgivningscenter. Det er en fornøjelse at arrangere disse begivenheder. Det var med god tilslutning og interesse, at deltagerne kom og blev klogere på kost og hjertesygdom, og hvad man selv kan gøre for at leve hjertesundt.

Spis sammen Danmark

Vi er med 'Folkebevægelsen mod ensomhed' en medspiller og med Assens kommune som annoncør. Forårsspisningen måtte desværre aflyses pga. for få deltagere. Efterårsspisningen var i samarbejde med Ældresagen, og på en søndag middag slog det alle rekorder med 101 deltagere, hvor der blev serveret andesteg, kaffe og æblekage med underholdning af spillemænd fra Torøhuse. Arrangementet var delvist betalt af midler søgt hos Folkebevægelsen.

Børnebørnenes madværksted

Der er i 2018 igen rigtig god tilslutning med 8 bedsteforældre og 8 børnebørn med på forårs- og efterårshold. Det må siges at være ret populært og til stor gavn og glæde for begge generationer. Og skolerne i Assens kommune har det med på deres intranet, så alle børn får tilbuddet.

'Elsk hjertet' kampagnen og Mænds sundhedsuge med tilbud om at måle blodtryk

Vi blev taget godt imod i juni. I 2018 var det i samarbejde med Assens Kommunes Sundhedsfremme & Forebyggelse. Hjerteforeningen Assens var med på Bryggeriet Vestfyn i Assens og Dampa i Tommerup tilbød at måle blodtryk på de mandlige ansatte. I september tilbød vi at måle blodtryk i de to Matas butikker. Det er altid et godt mål at have for øje - *at kende dit blodtryk*.

Æblefestival

For 5. år i træk inviterede Hjerteforeningen Assens og Assens Kommune naturvejleder til *kom og gå æblefestivalen i gang*. Det foregik fredagen før efterårsferien. Dog kan det nævnes det er 3. gang at alle 0. kl. fra skolerne i Assens by (ca. 60 børn), samt de borgere der måtte have lyst deltog. Selvfølgelig var det også med deltagelse af bestyrelsen for Æblefestival Assens Kommune. Alle er i øvrigt velkommen. Vi går på hjertestien og ud til "Karens æblehave", hvor der plantes et æbletræ. I 2018 år hed det 'Kaja' og vi gik videre på shelterpladsen ved Brunebjerg, hvor der blev bagt æblepandekager over bål, serveret æbler, juice, kaffe og te.

Hjertestarterdag 16.oktober 2018 kl. 10-15.

Dagen foregik i samarbejde med Borgerservice på Assens Rådhus. Der var inviteret politikere, hvoraf tre deltog, som var der på skift hele dagen igennem. Vi havde fire stande på dette event. Inde i selve Borgerservice stod en frivillig med tilbud om deltagelse i en konkurrence, bød på æbler, balloner, pjecer og 'Dukke Anne'. Ved siden af var 'Giv Liv' instruktøren i gang med at fortælle om at redde liv, og hjertestarterens funktion blev vist og demonstreret. Udenfor var der tilbud om at få målt blodtryk i Hjertebilen, og det der tiltrak børn og voksne mest var Ambulance Syd, der var der med en ægte ambulance og to reddere fra kl. 10-12.

Invitation fra Røde Kors Vissenbjerg og Lions Haarby

Foråret 2018 var vi to fra Hjerteforeningen Assens, der med nysgerrighed deltog i mødet om etablering af en *hjerteløber / førstehjælper forening* i Assens kommune. Der er blevet arrangeret førstehjælpskurser med Dansk Folkehjælp og betalt af Region Syddanmark. Ligesom jeg er blevet kontaktet af en borger, der har særlig interesse i at starte en hjertestarterforening, og der arbejdes på sagen. Vores funktion er at støtte og vejlede. Det er Røde Kors og Lions, der tager sig af det praktiske, og groft sagt kan vi sige, at Hjerteforeningen Assens *er med af navn* og selvfølgelig støtter op om et Danmark der redder liv.

Førstehjælpskurser.

Hjerteforeningen Assens har søgt og fået midler til at kunne tilbyde to-tre 4 timers kurser. Denne gang har vi ladet borgerne bestemme, hvor der skal afholdes kurser, og har derfor, med hjælp af Assens kommune, sendt tilbud ud til alle lokalområder i Assens kommune. Vi har p.t. fået tilbagemeldinger fra tre lokalråd.

Slutter beretningen

På vegne af de frivillige og bestyrelsen vil jeg gerne udtrykke vores taknemmelighed blandet med en vis stolthed, og sige tak for den store opbakning fra borgerne. Det ses på deltagelsen ved aktiviteterne. Hjerteforeningen Assens er stolte af resultatet i 2018 med hjælp og støtte fra alle gode kompetente personer, der står klar til at hjælpe. Men uden sponsormidler og §18 midler fra Assens Kommune og Hjerteforeningens tilskud til kontorhold m.m. kunne vi ikke sætte dette program. Vi håber denne beretning har givet indblik i aktiviteter, og vist at vi som frivillige er med til at gøre en stor forskel.

Bestyrelsen

Formand Hanne Andersen