

## Hjertemotion: Fra motionist til frivillig – gode råd til 'tredje halvleg'

### I starten af forløbet

#### 1. Skab et trygt miljø

Den 'tredje halvleg' (den sidste halve time) er vigtig for at skabe et miljø for deltagerne med trivsel og tryghed. Målet er at de føler sig godt tilpas og føler omsorg for hinanden, så de fx følger op ved fravær. Der er god værdi i at lade fysioterapeuten blive i lidt tid.

#### 2. Varm velkomst

Læg vægt på en god velkomst, hvor I lærer hinanden at kende, fx ved 'rundt om bordet'-præsentationsrunde, kaffesnak osv. Lyt til folk og deres historier.

#### 3. Fokus på den enkelte

Socialt samvær er vigtigt for fastholdelse. Vis interesse, fri tone og godmodigt drilleri. Spot deres interesser, behov og kompetencer.

#### 4. Hav et ekstra øje på de nye

Tag godt imod nye deltagere på en venlig og imødekommende måde. Sørg gerne for at de føler sig ekstra trygge og velkomne i starten.

### Løbende

#### 1. Tredje halvleg er socialt vigtig

Det er i høj grad hyggen i tredje halvleg, der fastholder i det lange løb. Fokus på fællesskab og at alle føler sig lige.

#### 2. Opfordre til at besøge arrangementer

Italesæt Hjerteforeningens tiltag og inviter deltagere og pårørende til andre arrangementer, fx Hjertecafe, foredrag og hjertestier. Inviter til tilbud i ferieperioder.

#### 3. Italesæt det frivillige arbejde

Fortæl hvad det betyder at arbejde frivilligt i Hjerteforeningen, giv inspiration og hold løbende dialog om frivillige tilbud og behov.

#### 4. Spotte og prikke

Spot løbende interesserede og prøv at få yngre ind med lyst og energi til at spotte. Tænk først i små opgaver, som at låse op og skiftes til at tage frugt med. Henvend dig gerne personligt om en opgave.

### Mod afslutningen

#### 1. Fællesskab giver lyst til mere

Det er lettere at rekruttere frivillige, hvis grundlaget er i orden! Hvis alle føler sig trygge og værdsat, bliver det nemmere at 'prikke'.

#### 2. Fortæl – fortæl

Fortsæt med at fortælle om Hjerteforeningen, arrangementer, tilbud og hjemmeside. Fortæl også gerne om andre foreningers tilbud.

#### 3. Spot og prik fortsat

Spot dem, der har gået på holdet i lang tid og få en lille snak om at hjælpe med lidt forskelligt, fx sætte stole op til foredrag. Husk at anerkende folks indsats.

#### 4. Fasthold kontakten

Spørg gruppen: 'Hvad har I lyst til i mellempå perioden? Når forårssæsonen slutter hvad så?' Cykling? Tovholder på hjertestier?

#### 5. Informationsmøde om at være frivillig

Afhold et informationsmøde om at være frivillig i Hjerteforeningen og slut eventuelt af med et event, fx livreddende førstehjælp sidste gang med ægtefæller.