

# Beretning ved Hjerteforeningen Silkeborgs generalforsamling 2019

## Årsberetning 2019

Årsberetningen for 2018 vil i år tage sit afsæt i, at HJERTEMOTION den 15. december 2018 modtog Silkeborg Kommunes Sundhedspris 2018. Det er vi både glade over og stolte af, så stor tak til alle, der har været medvirkende til, at vi er nået så langt.

Prisen er på 10.000 kr., dertil en pose træningselastikker af forskellig styrke og længde og et City gavekort på 1.000 kr.

Tre motionshold er det blevet til – to i Silkeborg og et Kjellerup. I Silkeborg samarbejdes med Ældresagen.

Igen i år er det fysioterapeuterne Dennis Bjerregaard og Rasmus Yeoman fra Kjellerup Fysioterapi og Træning, der har varetaget træningen.

Økonomien har bedret sig betydeligt, dels fordi vi fra Silkeborg Kommune i forsommeren modtog en engangs-ekstrabevilling på 15.000 kr., dels fordi vi med Sundhedsprisen er bedre rustet til en kommende sæson.

I Silkeborg har vi en holdstørrelse, som gør at økonomien stort set hænger sammen.

I Kjellerup stiller det sig anderledes, da vi for indeværende savner plads. Vi er på en gang for mange og for få. Vi savner tilgang af nye deltagere. Der må derfor tænkes nyt, så vi når bredere ud og tiltrækker flere.

Vi vil generelt gerne være bedre til at nå ud og gøre en ekstra indsats for at hjertesygge, der savner netværk og motivation til at blive ved med at motionere efter 12 ugers træning, ikke efterlades og »tabes«, men kommer med videre. Dertil kommer det sociale aspekt, som har høj prioritet. Ensomhed/Isolation er jo desværre en meget negativ faktor, som vi ikke må underkende, også når det gælder hjerterehabilitering og -sygdom.

Der har siden sidste års generalforsamling været afholdt tre HJERTECAFEER.

»Om at være Pårørende til en person med hjertesygdom« i april.

»Om at rejse med Hjertesygdom« i november.

Begge cafeers oplægsholder kom fra Hjerte-Rådgivningen i Århus.

»Kend din medicin, når du er hjertesygdom« i januar 2019.

Oplægsholder: Hanne Mikkelsen, Hjerteklinikken Silkeborg.

Vi glæder os over god tilslutning og er åbne for temaer og emner, som ønskes taget op på en hjertecafe.

Vi vil gerne gøre noget mere for gruppen af yngre **hjertepatienter mellem 25 og 55 år.**

I løbet af foråret 2019, tirsdag den 2. april er det tanken at invitere til hjertecafe med emnet samliv og seksualitet.

Her vil det være mulighed for at tale med andre om de problemer, følelser og oplevelser, – der er forbundet med at få og leve med hjertesygdom. Vi vil ved samme lejlighed spørge ind til, om der er ønske om og behov for et forum for denne aldersgruppe. Det kunne fx være etablering af en FB-gruppe eller emner, der har særlig interesse og relevans.

Vi håber, i den forbindelse – i samarbejde med Sundhedshus og Hjerteklinik – at kunne række ud og få denne målgruppe i tale.

## **Et andet tiltag, der fyldte i 2019 er HJERTESTIER**

Efter et forbilledligt samarbejde med sti-gruppen, »Kragelund med Kant« kunne vi i oktober, – fredag før efterårsferien – holde indvielse af hele to Hjertestier.

Dagen begyndte kl. 8.00, hvor eleverne fra Kragelund Skole samledes for at indvi den nordlige sti i forbindelse med skolernes motionsdag. De ældste i børnehaven sluttede sig til. I Kongelunden var der frugt og tatoveringer til alle – det sidste var et hit! – hvorefter turen fortsatte til det lokale plejecenter, hvor alle blev beværtet med saft og vand, og de mindste fra børnehaven og dagpleje stødte til for at tage del i festen og synge med de ældre.

Kl. 15.00 samledes byen igen, denne gang udenfor den lokale købmand, hvor hjertebilen stod parkeret.

Formanden for kommunens sundheds- og ældreudvalg Gitte Willumsen talte; Karen Elisabeth Holm takkede for godt samarbejde og ønskede tillykke; Kaspar Ginnerup fra Idræt om Dagen var mede op med de godt 60 . . . folkeligt, festligt og fornøjeligt, – hvorefter Gitte Willumsen klippede snoren til den sydlige hjertestie.

Tilbage fra turen kunne der af de lokale spejdere købes ristede pølser, det lokale bryghus solgte øl, et til lejligheden sammensat orkester spillede, og snakken gik livligt. Det var en på alle måder travl, men også dejlig dag!

I forbindelse med hjertestie Kragelund modtog vi efter ansøgning 2.000 kr. fra Veluxfonden. Beløbet blev anvendt til indkøb af pæle m.m.

Ny hjertestie på Odden i Silkeborg. Vi har fået tilladelse til at lægge stien ud. Tilbage står kun markering af ruten med skilte og opsætning af holder med hjertestifoldere.

## **Fællesspisning**

Traditionen tro afviklede vi i uge 42 EFTERÅRSAFTEN på kokke- og restaurantskolen med foredrag og efterfølgende fællesspisning. Også i år sad vi tæt – men maden var både ypperlig og rigelig. Kaspar Ginnerup fra Idræt om Dagen holdt oplæg: »Bevar dig, bevæg dig!« Samarbejde med Aktive Diabetikere.

## **Den årlige BLODTRYKsmålingsrunde**

hos Matas i Silkeborg og Kjellerup er afviklet i august. Tilslutningen til målingerne er vigende. Derimod har tilstrømningen til blodtryksmåling i forbindelse med Hjertestieindvielsen i Kragelund og siden i LOOP i Kjellerup været rigtig god.

## **Børnebørnenes Madværksted**

– som en udløber af vores samarbejde med Kragelund med Kant er det lykkedes at få kontakt til to personer, som har mod på at gå i gang med at etablere Børnebørnenes Madværksted fra efteråret 2019.

Vi glæder os til at være med til at løbe projektet gang og følge forløbet.

## **Nyt var det at tage hjertestien i Kragelund i brug til NYTÅRSMARCH 1.1.2019**

Igen var der nært samarbejde med Stigruppen i Kragelund, som stod for det praktiske – lån af lokaler, varm saft kaffe og the og nybagte vafler i Konfirmandstuen ved kirken.

Trods storm (og en byge lige før) mødte 55 frem – den yngste 1 og de ældste 84.

Flere har siden takket og opfordret til gentagelse næste år.

## **HJERTESTARTER – GIV LIV – HJERTELØBER**

Den første weekend i november afholdt vi i samarbejde med Hjerteforeningen instruktørkursus for 24 kursister i Medborgerhuset på Bindslevs Plads.

Vi var to fra bestyrelsen, der bistod med det praktiske – og fulgte kurset fra sidelinien

Herefter ved vi, at vi i Silkeborgområdet har fire, der er uddannet til at undervise i hjerte-/lungeredning.

I samme forbindelse modtog vi fra en af kursisterne forslag om at stille op med en stand, hvor der uddeles information om GIV LIV kurser – og Hjerteløber ordningen i forbindelse med BSV's dameholds kamp i JYSK Arena den 16. januar kl. 17.00. Vi gentager successen 8. marts kl. 19.30, hvor BSV's herrehold spiller kamp.

Vi påregner i løbet af året at lave en info aften, hvor GIV LIV instruktør og Hjerteløber konceptet introduceres, – og der er mulighed for at mødes og stille spørgsmål.

## **OPLYSNING og KONTAKT**

Hjerteforeningen Silkeborg har lige nu godt 2000 medlemmer.

Vi prøver, så godt vi kan, at holde jer orienteret pr. mail, hjemmeside og FB om hjertemotion og -cafeer samt andre aktiviteter.

Midtjyllands Avis og Ekstra Posten bringer i det omfang, de har plads omtale af vore initiativer og møder.

Vil I være opmærksomme på og kontakte os, hvis I ikke får vores nyheder, – og vil I selv slette mails, der ikke har jeres interesse.

HUSK – hvis I skifter adresse, mail eller telefon at kontakte hovedforeningen i København, så de kan rette i deres system.

## **TAK**

Jeg vil runde min beretning af med en tak til alle, som har vist støtte og interesse, når det gælder Hjerteforeningens arbejde.

Tak til de frivillige, der møder op og giver en hånd med, når der er hjertemotion, når vi har landsindsamling, og andet hvor der er brug for hænder for at nå ud og nå længere.

Tak til Kommunen, Sundhedshus, Hjerteklinikken, Kjellerup Træning og Fysioterapi, Stigruppen i Kragelund og Ældresagen og Kaspar Ginnerup fra Idræt om Dagen for godt samarbejde, – og endelig tak til bestyrelsen for den indsats I hver på jeres sted har ydet.

Karen Elisabeth Holm

Formand, Hjerteforeningen Silkeborg