



ROSKILDE
KOMMUNE



#ALLETIDERS FÆLLESSKAB

Håndbog for Mandefællesskaber

– før, under og efter

Indholdsfortegnelse

Forord.....	3
Resultater og erfaringer	5
Hvad er et Mandefællesskab?.....	6
Hvad kendetegner et Mandefællesskab?.....	7
Hvilke mænd deltager i et Mandefællesskab?.....	8
Forklaring af de forskellige roller.....	9
Før - forberedelse af Mandefællesskaber.....	10
Samarbejde, forankring og organisering.....	11
Opsporing af mænd og brobygning til samarbejdspartnere.....	12
Kommunikationsplan.....	13
Vejledning til screening af nye mænd.....	14
Venteliste.....	17
Oplæring af opstartsværter.....	18
Opstartsværtens kvalifikationer.....	19
Aktivitetsledelsens opgaver.....	20
Frafald og indføring i nyt eller etableret Mandefællesskab	21
Under - opstart af Mandefællesskaber.....	22
Sådan starter du et Mandefællesskab.....	23
Sådan starter du et Mandefællesskab i naturen.....	28
Sådan starter du et Læse-Mandefællesskab.....	35
Værktøjskassen.....	36
- Spilleregler, aftaler og samtaleemner.....	37
- Hvad er tovholderens opgave.....	38
- Links til tilbud.....	39
Efter - fastholdelse af Mandefællesskaber.....	40
Fællesaktiviteter.....	41
Idebank - forslag til aktiviteter i Mandefællesskabet.....	42
Nyhedsbreve	43
Praktiske eksempler.....	44
Mødereferat.....	45
Idebank.....	46
Facebook annonce	47
Avisannonce for Mandefællesskaber i naturen.....	48
Annoncen for aktivitetsledelsen.....	49

Forord

Alle har brug for et fællesskab

Mistrivsel og ensomhed blandt ældre mænd er baggrunden for, at Roskilde Kommune i 2017 iværksatte Mandefællesskaber 60+ for mænd i sårbare livssituationer og for mænd, der ønsker at styrke deres netværk.

Undersøgelser viser, at mænd generelt har færre og svagere relationer end kvinder, og at andelen af mænd over 65 år, der mangler nogen at tale med om problemer, er dobbelt så stor som hos kvinder. Et fællesskab kan være et redskab til at styrke det lokale netværk og til at forebygge mistrivsel og ensomhed.

Vores erfaringer gennem fire års arbejde med etablering af Mandefællesskaber á 5-8 mænd er, at relationerne mellem mændene efter et års tid udvikler sig til varige venskaber. Efter fire opstartsmøder á to-tre timer mødes mændene på egen hånd hver 14. dag til mandesnak, udflugter eller naturoplevelser.

Mandefællesskaberne er udviklet i samarbejde med Røde Kors med midler fra Sundhedsstyrelsen.

Håndbogen er tænkt som en værktøjskasse og et opslagsværk for frivillige foreninger og/eller kommuner, der ønsker at starte Mandefællesskaber.

Jeg er rigtig glad for, at vores gode erfaringer i Roskilde Kommune kan komme andre til gavn. Det kan forhåbentlig være med til at igangsætte flere Mandefællesskaber og skabe gode ældreliv, også for mænd, andre steder i landet.

Morten Gjerskov

Formand for Sundheds- og Omsorgsudvalget, Roskilde Kommune

Mandefællesskaber
i Byens Hus



Resultater og erfaringer

Fra 2019-2021 har Roskilde Kommune gennemført en række kvalitative og kvantitative undersøgelser af Mandefællesskaber. Undersøgelserne er blevet brugt til at afdække målgruppen og mændenes udbytte.

Mangfoldighed

Mandefællesskaber rummer mænd i sårbare livssituationer i et aldersspænd på tre årtier i vidt forskellige livssituationer og baggrunde.

Varige fællesskaber og fortrolige venskaber

Mandefællesskaber udvikler sig til varige fællesskaber for ældre mænd, som har betydning for deres mentale trivsel og identitet. Tavshedspligt bidrager til at danne et fortroligt rum. Mændene knytter venskaber til hinanden over tid og drager omsorg for hinanden. Nogle af mændene betragter fællesskabet som en forsikring for fremtiden og et værn imod mistrivsel.

Fællesskab med betydning for trivsel og ensomhed

Et Mandefællesskab styrker mændenes mentale trivsel i bred forstand. De primære årsager til at melde sig ind i et Mandefællesskab er, at mange mænd sidder alene derhjemme eller ønsker at udvide sit netværk. Flere har mistet ægtefælle eller venner.

Vi har undersøgt mænd i Mandefællesskabers trivsel vha. WHO-5 trivselsskala og sammenholdt med varighed i Mandefællesskabet. Vores undersøgelser viser, at jo længere tid mændene har været i et Mandefællesskab, jo færre tegn på ensomhed har de. Derudover jo længere tid de har været med i et Mandefællesskab, jo mindre risiko er der for, at de udvikler depression eller stress. Hver anden oplevede, at Mandefællesskabet havde forbedret deres fysiske helbred, sociale netværk og/eller deres humør og trivsel.

Hvad er et Mandefællesskab?

Et Mandefællesskab er for mænd over 60 år, der ønsker et lokalt, mandligt netværk. Fælles for alle typer Mandefællesskaber er, at det er relationen mellem mændene, som er i fokus.

Almindeligt Mandefællesskab

I et almindeligt Mandefællesskab foregår opstartsmøderne indendørs. Efter opstartsmøderne mødes mændene på egen hånd, enten privat, låner et lokale (fx på biblioteket) eller tager på udflugter inden- eller udendørs (fx på museum eller i naturen).

Læse-Mandefællesskab

Et Læse-Mandefællesskab er for mænd, som godt kan lide at læse. Opstartsmøderne foregår på det lokale biblioteket, hvor en opstartsvært og en bibliotekar, der er uddannet til "guidet fælleslæsning", deltager. Herefter mødes mændene på egen hånd, enten privat, låner et lokale (fx på biblioteket) eller tager på udflugter inden- eller udendørs (fx på museum eller i naturen).

Mandefællesskab i naturen

Opstartsmøderne foregår på en lokation i naturen – gerne med en overdækket pavillon og bålplads i nærheden. Opstartsmøderne består af kropsøvelser, samtaler og små gåture. Efter opstartsmøderne fortsætter mændene med at mødes på egen hånd, enten privat, i naturen eller på museum osv.

Hvad kendetegner et Mandefællesskab?

Et Mandefællesskab er:

- forpligtende
- fortroligt
- uformelt
- selvstyrende
- semi-lukket (der kommer kun nye mænd ind i gruppen ved behov)

Mændene får mulighed for at blive en del af et nyt varigt, mandligt netværk, hvor de kan dele glæder og sorger, samt inspirere og motivere hinanden.

Et forpligtende fællesskab vil sige, at man forpligter sig til et stabilt fremmøde, giver besked, hvis man ikke kommer, og efterlever de vedtagne spilleregler og værdier for fællesskabet.



Mandefællesskab i naturen

Hvilke mænd deltager i Mandefællesskaber?

Mændene i Mandefællesskaber er aldersmæssigt mellem 57-89 år og har vidt forskellige baggrunde. Det gør, at der er en stor mangfoldighed i de enkelte Mandefællesskaber. Fælles for mændene er, at alle er eller har været i en sårbar livssituation.

Målgruppen er mænd:

- der har mistet ægtefælle, venner eller familie
- der har et lille netværk
- der oplever et tomrum efter arbejdslivet
- som for nyligt er flyttet til byen og savner et lokalt netværk
- hvis ægtefæller/samlever er syge eller kommet på plejehjem
- med nedsat funktionsniveau

Alle mændene har ressourcer i forskelligt omfang, som bidrager til opretholdelse af Mandefællesskabet. Det er vigtigt, at mændene har ressourcer af hensyn til gruppedynamikken, da fællesskabet er selvstyrende efter fire opstartsmøder med en opstartsvært.

Erfaringen er også, at et Mandefællesskab maks. kan have én mand, som er særlig sårbar eller ressourcesvag, da de øvrige mænd ellers melder sig ud af fællesskabet.

Der er også en del mænd, der er i et parhold, som savner et lokalt, mandligt netværk. I mange tilfælde er det mændenes ægtefælle/samlever, som har set en annonce for Mandefællesskaber og viser det til mændene.

Nogle af mændene i parforhold opfatter deltagelsen i et Mandefællesskab som "rettidig omhu" i fald ægtefælle/samlever skulle gå bort før dem. I så fald har manden fortrolige kammerater at støtte sig til.

Forklaring af de forskellige roller

Aktivitetsledelse

Har det overordnede ansvar for drift af Mandefællesskaber

- Består af min. 2-3 personer
- Administration af ventelisten med mænd, der ønsker at komme med i et Mandefællesskab
- Koordinerer opstart af Mandefællesskaber
- Oplærer og har kontakt til opstartsværterne
- Planlægger fællesaktiviteter for Mandefællesskaberne

Opstartsvært

Har ansvar for opstart af nye Mandefællesskaber

- Refererer til aktivitetsledelsen
- Er vært for det nystartede Mandefællesskab ved de fire opstartsmøder
- Sørger for at mændene lærer hinanden at kende
- Sikrer at alle kommer til orde ved møderne
- Formidler spilleregler og værdier, særligt tavshedspligt
- Gør Mandefællesskabet klar til at være selvkørende

Tovholder i Mandefællesskabet

Har ansvar for at koordinere Mandefællesskabets møder og aktiviteter

- Intern rolle, der varetages af en fra det enkelte Mandefællesskab
- Kan med fordel gå på skift (evt. hver 3-6 mdr.)
- Skriver kort referat fra møder i Mandefællesskabet
- Skriver ud til mændene omkring planlagte udflugter, som er vedtaget i fællesskab

FØR

Forberedelse af
Mandefællesskaber

Samarbejde, forankring og organisering

Hvis man gerne vil starte Mandefællesskaber op, kan man gøre dette i et samarbejde mellem en frivillig forening (fx Røde Kors) og kommune (fx sundhedscenter). Det er vigtigt fra start at forsøge at bygge bro mellem de to parter ved at etablere et solidt og varigt samarbejde gennem fælles mødeaktivitet fx. i en arbejdsgruppe.

Samarbejdet kan forankres gennem en samarbejdsaftale, der beskriver:

- aftaler og gensidige forpligtelser
- opgavefordeling
- hvordan opsporingsarbejdet skal foregå
- mødehyppighed.

En kommune og en frivillig forening er særlig gode samarbejdspartnere, når der skal etableres Mandefællesskaber, da de har forskellige kernekompetencer.

- kommunen har faguddannet personale med ekspertviden, adgang til og erfaring med opsporing af mænd i sårbare livssituationer, lønnet arbejdskraft, men tidsbegrænsede sundhedsydelse
- en frivillig forening har frivillig ulønnet arbejdskraft og erfaring med humanitært arbejde (fx Røde Kors), der kan sikre, at tiltaget er vedvarende og bæredygtigt

Eksempelvis har Roskilde Kommune samarbejdet med Røde Kors og mænd fra Mandefællesskaber om at udvikle Mandefællesskaber. Projektet er til dels finansieret med projektmidler fra Sundhedsstyrelsen. Driftsopgaver omkring opstart er gradvist forankret hos Røde Kors, som har overtaget ansvaret for Mandefællesskaber i forbindelse med projektophør. Samarbejdet sikres ved, at Roskilde Kommune fortsat bidrager til opsporing af mænd i sårbare livssituationer og sender henvendelser fra mænd, der ønsker at deltage i et Mandefællesskab, videre til Røde Kors.

Opsporing af mænd og brobygning til samarbejdspartnere

Opsporing af mænd i sårbare livssituationer er en udfordring både nationalt og lokalt. Brobygning med lokale samarbejdspartnere kan bidrage til at øge synligheden og kendskabet til Mandefællesskaber i kommune og lokalsamfund, som et initiativ, der fremmer ældre mænds netværksdannelse.

Hvis en kommune ønsker at starte Mandefællesskaber op og arbejde med opsporing af ældre mænd, kan man med fordel kontakte relevante interne aktører i kommunen og eksterne aktører lokalsamfundet. Her kan oplyses om, at de kan henvise mænd i sårbare situationer eller mænd, der ønsker et lokalt mandligt netværk til et Mandefællesskab.

For at fremme opsporingen, er det relevant at samarbejde med aktører, der har kontakt med mænd i sårbare livssituationer, herunder hjemmesygeplejersker, sygeplejeklinikker, forebyggelsesmedarbejdere, myndighedsservice (visitator), hjælpemiddelafrnit, lægehuse, psykologer, kirker, apoteker, center for alkohol og misbrugsbehandling, boligselskaber, frivilligcentre osv.

Dertil kan man øge kendskabet til Mandefællesskabet ved at afholde møder med relevante aktører. Her oplyses om, hvad et Mandefællesskab er, hvem målgruppen er samt henvisningsmuligheder.

Kommunikationsplan

Man kan med fordel udvikle en kommunikationsplan med formålet om at rekruttere målgruppen og udbrede kendskabet til Mandefællesskabet. Herunder kan der bl.a. udarbejdes:

- hjemmeside om Mandefællesskaber
- annoncer i lokalaviser og på Facebook
- postkort og plakater
- infoskærme i Sundheds-og Omsorgscentre, lægehuse, biblioteker mv.
- Animationsfilm

Særligt rekruttering via annoncering i lokalavisen og kommunale medarbejdere har stor effekt. Omkring halvdelen af mændene opspores via annoncering i lokalavisen, og ca. 40 % er henvist via kommunal medarbejder (ofte via sundhedscenteret, forebyggelseskonsulenter, men også fra jobcenteret). De resterende mænd rekrutteres via ægtefæller, pårørende og læger.



Animationsfilm fra Roskilde Kommune

Vejledning til screening af nye mænd

Dette er en vejledning til, hvordan man kan vurdere om en mand kan have glæde af at deltage i et Mandefællesskab, og om den pågældende har de ressourcer, det kræver for at deltage aktivt.

Vejledningen er lavet ud fra de erfaringer, vi har haft i forbindelse med opstart af Mandefællesskaber.

Eksempelvis vil en mand, som er stærkt hørehæmmet eller har svært ved at kommunikere, ikke få glæde af et Mandefællesskab. Dertil kan det være en udfordring for Mandefællesskabet, hvis man ikke er mobil eller i stand til at komme med på udflugter eller transportere sig selv.

Vejledningen er som udgangspunkt til inspiration for samtalen.

Sådan kan du indlede samtalen:

- Hej jeg hedder XX og er aktivitetsleder for Mandefællesskabet.
- Jeg kan forstå, at du vil med i et Mandefællesskab eller høre mere om det?
- Hvor har du hørt om tilbuddet?
- Er du interesseret i at høre mere om, hvad et Mandefællesskab er?



Screening – baggrunden

Fortæl hvad et Mandefællesskab er

Et Mandefællesskab er et lokalt fællesskab kun for mænd i alderen 60 år og opefter. Mandefællesskabet mødes 2-3 timer hver 14. dag til mandesnak og udflugter.

Når du starter i et nyt Mandefællesskab, mødes I seks-otte mænd i en lukket gruppe. I gruppen er der tavshedspligt, så alle kan føle sig fortrolige med hinanden. Vi har erfaring med, at mændene danner varige venskaber efter et års tid.

Forløbet starter med fire opstartsmøder. De to første møder går ud på at lære hinanden at kende, og på de to sidste møder drøfter vi, hvordan I selv kan føre Mandefællesskabet videre. Vi taler om værdier og spilleregler for fællesskabet. Efter de fire opstartsmøder skal I selv sørge for at køre det videre.

Kriterier for at deltage:

- Kan gå minimum 300 meter i et almindeligt Mandefællesskab
- Kan gå minimum 1 kilometer for at deltage i Mandefællesskaber i naturen
- Være selvtransporterende og selvhjulpen

Spørgsmål til at afdække, hvilket Mandefællesskab de passer til

- Hvad interesserer du dig for?
- Hvad er årsagen til, at du gerne vil være med i Mandefællesskab?

Screening – afslutningsvis

Præsenter de forskellige slags Mandefællesskaber:

- Almindeligt Mandefællesskab, hvor man primært mødes indendørs
- Læse-Mandefællesskab, hvor man starter op på biblioteket
- Mandefællesskab i naturen, hvor man mødes ude i naturen
- Skype-Mandefællesskab, hvor man mødes digitalt

Der er også mulighed for at komme ind i et allerede etableret Mandefællesskab.

Find ud af, hvilket Mandefællesskab manden vil være en del af.

Kontaktoplysninger til venteliste

Navn, alder, civilstand, kontaktoplysninger, mobilitet, transportmuligheder, interesser, mødemuligheder.

Informér om, at vi opbevarer hans oplysninger fortroligt.

Vurdering

Efter denne snak skal du vurdere, om manden kan have glæde af at være med i et Mandefællesskab.

Hvis han er, kan du informere/spørge om følgende:

- Er du interesseret i at blive skrevet op på ventelisten?
- Hvornår et nyt Mandefællesskab starter op
- Hvornår han hører fra os
- Hvis han ikke føler sig tilpas, har han mulighed for at komme med i et andet Mandefællesskab.

Hvis manden ikke er egnet til et Mandefællesskab, kan du henvise til andre tilbud i lokalmiljøet eller kommunen.

Venteliste

Ventelisten er et værktøj til at skabe overblik over de mænd, der henvender sig for at være med i et Mandefællesskab.

Mandens kontaktoplysninger føres på ventelisten.

Ventelisten kan med fordel laves i Excel, og opdeles i rubrikker efter, hvilken slags Mandefællesskab man ønsker at komme med i.

Geografiske opdelinger

Der kan også anføres geografiske opdelinger af Mandefællesskaber, så manden kan tilknyttes et Mandefællesskab tæt på sin bopæl.

Kontaktoplysninger

Endvidere kan der oprettes et faneblad med kontaktoplysninger på dem, der koordinerer Mandefællesskaberne, herunder aktivitetsledelsen og opstartsværterne.

Opstart af Mandefællesskab

Når der er 6-9 mænd på ventelisten, planlægges opstart af et nyt Mandefællesskab.

Navn	Alder	Adresse	Mail	Civilstand	Mobilitet	Transport	Ugedage	Kommentarer
MF natur								
Poul	60 år			Enkemand	OK	Bil	Ti + To	
Anton	72 år			Alene	OK	% bil	Alle dg.	
Alm. MF								
Hans	67 år			Fraskilt	Går med stok	% bil	Ma-on-fre	
Ib	81 år			Gift	Dårligt gående	Bil	%onsdag	

Eksempel på venteliste

Oplæring af opstartsværter

En ny opstartsvært læres op ved hjælp af en erfaren opstartsvært. Sammen deltager de til opstarten af et nyt Mandefællesskab, så den nye opstartsvært ser, hvordan hver mødegang foregår.

Efter fire mødegange sammen med en erfaren opstartsvært, er den nye opstartsvært klar til at starte sine egne Mandefællesskaber op.

Kommunens eller forenings rolle ift. at oplære opstartsværter

- Skal ske som sidemandsoplæring
- Danne makkerpar, så en ny og en erfaren opstartsvært starter sammen
- Invitere til introduktionsmøder, hvor følgende drøftes:
 - Hvordan skaber man et netværk/fællesskab?
 - Fællesskabelse kræver medansvar, ejerskab og motivation
 - Tavshedspligt

Hvordan fastholdes gejsten hos opstartsværter?

- Erfaringsudvekslingsmøder / sparringsmøder mellem opstartsværter
- Anerkendelse – fx løbende positiv feedback
- Supervision – mulighed for vejledning
- Ejerskab – føle medansvar
- Skabe motivation fx ved undervisning i relevante emner
- Fællesfrokoster – skabe en social relation

Opstartsværtens kvalifikationer

- **Have empati:** Skal kunne spørge ind, lytte, være tålmodig, være anerkendende, kunne tale om følelser
- Skal **kunne håndtere sårbare situationer** og vanskelige følelser, have fokus på sårbarheder hos mænd.
- **Gode kommunikationsevner:** Skal kunne skabe rum for smalltalk, inspirere og komme med idéer, fortælle om egne erfaringer, fortælle historier
- **Være rammesættende** – Kende kontekst og betingelser
- **Gøre sig overflødig** – Målet er, at Mandefællesskabet bliver selvkørende
- Være indstillet på **sparring** med andre opstartsværter og aktivitetsleder
- Skal **afdække mændenes forventninger:** Hvorfor er vi her? og Hvad vil vi have ud af det?



Aktivitetsledelsens opgave

Drift og praktiske opgaver

- Sikre opstart og drift af Mandefællesskaber, herunder administration af venteliste, indføring af mænd i etablerede Mandefællesskaber
- Opsporing af nye mænd til Mandefællesskaber
- Være opdateret om andre tilbud til mænd i kommunen og lokalmiljøet, fx sundhedstilbud, besøgsven etc.
- Løbende samarbejde med gruppen af opstartsværter: Arrangere sparringsmøder og sikre fastholdelse
- Kommunikation, herunder information om opstartsforløb, nyhedsbreve og annoncer
- Tværgående aktiviteter: årsmøde og udvikling af nye aktiviteter, fællesforum m.m.
- Samarbejde med sundhedskonsulent fra kommune eller frivillig forening
- Bookning af lokale til opstart
- Telefonisk hotline – modtage henvendelser fra mænd
- Evt. tilbyde statusmøde 3 mdr. efter opstart

Opgaver ift. opstartsværter

- Skal uddanne og oplære opstartsværter ved sidemandsoplæring
- Informere og sørge for, at en ny og erfaren opstartsvært starter Mandefællesskab op
- Gennemgå opstartsmanuel, spilleregler og værdier
- Orienter om, hvilke tilbud der er til mænd i kommunen
- Orienter om, hvilke lokationer kan anvendes til opstart af indendørs og udendørs Mandefællesskaber
- Sikre sparring mellem opstartsværter



Frafald og indføring i nyt eller etableret Mandefællesskab

Der er en tendens til, at én til flere mænd falder fra i forbindelse med opstart af et nyt Mandefællesskab.

Det kan enten være fordi, nogle mænd ikke finder sig til rette med de andre mænd, eller nogle ikke bryder sig om konceptet.

Det er en oplagt mulighed at indføre nogle af de mænd, der falder fra et Mandefællesskab, ind i et andet Mandefællesskab eller henvise til andre muligheder i lokalmiljøet eller kommunen.

Etablerede Mandefællesskaber kan også have brug for en ny mand, hvis en af mændene er afdøet ved døden eller kommet på plejehjem etc.

UNDER

Opstart af
Mandefællesskaber

Sådan starter du et Mandefællesskab

For at starte et Mandefællesskab afholdes fire opstartsmøder á 2,5 timers varighed. Formålet med opstartsmøderne er, at mændene lærer hinanden at kende samt får nogle redskaber til, hvordan de kan føre Mandefællesskabet videre på egen hånd.

De to første møder handler om, at mændene lærer hinanden bedre at kende, og ved de sidste to møder får mændene viden om og idéer til, hvordan de selv kan køre Mandefællesskabet videre.

Hvad skal der koordineres?

1. Nye mænd sættes på venteliste, indtil næste Mandefællesskab oprettes
2. Nye opstartsværter indkaldes til et informationsmøde om Mandefællesskaber, herefter sidemandsoplæring sammen med oplært/rutineret frivillig.
3. Aktivitetsledelsen rekrutterer 6-9 mænd via venteliste og annoncering
4. Opstartsdatoer for de første 4 møder planlægges efter aftale med en opstartsvært, og mailer en deltagerliste til mændene.
5. Der bookes et egnet lokale til opstart af Mandefællesskab eller findes en lokation i naturen
6. Deltagerlisten udarbejdes, herunder navne, adresser, alder og mailadresser, som udleveres til deltagerne. *OBS! Husk at få samtykke af deltagerne til, at deres oplysninger er på navnelisten.*
7. Aktivitetsledelsen sender invitation med oplysninger om opstartsforløb til deltagere.
8. Efter hvert opstartsmøde sender opstartsværten et kort referat fra mødet til deltagerne og informerer om, hvad der skal ske på næste møde.

Sådan foregår 1. mødegang

1. Kaffe, te og vand gøres klar eller mændene medbringer selv
2. Opstartsvært byder velkommen og fortæller, hvad et Mandefællesskab er og formålet med det, herunder nyt netværk, nye venskaber, nye oplevelser, øget livskvalitet.
3. Præsentationsrunde
 - Hvem er du?
 - Navn, alder, bopæl, civilstand, evt. uddannelse
 - Hvad interesserer dig, og hvad betyder noget for dig?
 - Hvad er årsagen til at du har meldt dig til Mandefællesskabet?
4. Samtaleemne: Fortæl om en skelsættende livsbegivenhed, der har påvirket dig positivt eller negativt. Mændene fortæller på skift og opstartsværten spørger ind undervejs.

Vælg et samtaleemne til næste mødegang

 - en historie fra din barndom eller ungdom
 - om et vendepunkt i livet
 - om en optur og nedtur
 - en røverhistorie fra dit liv
 - en lærestreg, du har fået
 - om et menneske, der har inspireret dig
 - om en bog, der har inspireret dig
5. Hvordan har det været at være her i dag? (runde, hvor alle kommer til orde)
6. Afrunding ved opstartsværten – Her orienteres om de næste mødegange og om det faste samtalepunkt "Ugen der gik" – hvor mændene på skift fortæller, hvad der er sket siden sidst

Sådan foregår 2. mødegang

1. Velkomst, og hvad skal der ske i dag
2. Gentage præsentationsrunde
3. Runde med ugen der gik, hvor mændene fortæller, hvad der er sket siden sidste møde. (2-3 min per person)
4. Samtaleemne valgt på sidste møde, hvor mændene på skift fortæller en historie
5. Drøfte, hvad mændene ønsker af Mandefællesskabet
6. Hvordan har det været at være her i dag? (Runde, så alle kommer til orde)
7. Afrunding – her informeres om næste mødegang, herunder hjemmepgave til mændene:
 - Hvilke kompetencer har du, som du kan bringe ind i fællesskabet? Det kan være én særlig interesse eller viden eller kendskab til gode udflugtsmål.

Sådan foregår 3. mødegang

1. Velkomst, og hvad skal der ske i dag?
2. Runde med ugen der gik hvor mændene fortæller, hvad der er sket siden sidste møde (2-3 min. per person)
3. Samtaleemne valgt på sidste møde, hvor mændene på skift fortæller en historie
4. Uddele og gennemgå spilleregler, aftaler og samtaleemner (se side 37)
5. Hvordan vil Mandefællesskabet mødes fremover? (hvor ofte, hvorhenne, samtaleemner, forplejning, transport, budget m.m.)
6. Hvilke kompetencer har den enkelte mand, som han kan bringe ind i fællesskabet? Det kan vær én særlig interesse eller en særlig viden. Det kan også være kendskab til gode udflugtsmål (skal bruges til at lave en idébank til Mandefællesskabet).
7. Hvordan har det været at være her i dag?
8. Afrunding: Fortæl om næste mødegang: Der skal vælges en tovholder for fællesskabet, som sørger for referater og mødeindkaldelser.

Sådan foregår 4. mødegang

1. Velkomst, og hvad skal der ske i dag
2. Ugen der gik
3. Runde om, hvad Mændenes tanker er, hvad forventer de, hvad håber/ønsker de at få ud af at være i et Mandefællesskab?
4. Drøfte, hvad der skal ske, når Mandefællesskabet bliver selvkørende
5. Hvem skal være tovholder, når Mandefællesskabet skal mødes på egen hånd fremover?
6. Udlevere liste med *spilleregler, aftale og samtaleemner* (se side 37)
7. Foreslå Mandefællesskabet at fortsætte med samme mødestruktur som opstartsmøderne:
 - Ugen der gik – hvad er der sket siden sidst?
 - Samtaleemne
 - Evt. planlægge tur/udflugt eller vandretur
 - Opsamling på mødet/evaluering
8. Hvordan har det været for jer at deltage i opstartsmøderne?
9. Tak for i dag, herunder fortælle om aktiviteter på tværs af de forskellige Mandefællesskabe, og at der udkommer nyhedsbreve løbende. Der udleveres telefonnummeret til aktivitetsledelsen, fx hvis der ønskes nye medlemmer til et etableret Mandefællesskab.

OBS! Ca. tre måneder efter sidste opstartsmøde aftales et statusmøde med aktivitetslederen eller opstartsværten for at høre, hvordan det går.

Sådan starter du et Mandefællesskab i naturen

Opstartsmøderne for Mandefællesskab i naturen er på flere punkter anderledes end opstarten af et almindeligt Mandefællesskab. Derfor er der en separat manual for dette.

Hvornår mødes mændene?

Dette aftaler to opstartsværter

Hvor mødes de?

Find en passende lokation i et lokalt naturområde

Hvor længe varer det?

Møderne varer ca. 3 timer

Praktiske oplysninger

- Skal kunne gå minimum 1 km
- Skal selv kunne komme frem med bil eller cykel
- Praktisk beklædning og fodtøj
- Hver især skal medbringe egne drikkevarer og øvrig forplejning
- Hver især skal medbringe taburet eller campingstol, da vi skal sidde om bålet.
- Forbehold for aflysning – ved meget dårligt vejr kan møderne blive aflyst, så tjek mail/telefon inden I tager afsted

Øvelser/indhold

Møderne består primært af samtaler, men også små gåture og lette øvelser omkring åndedræt og opmærksomhed.

Information

Opstartsværten sender en kort plan for dagen forud for hver mødegang samt et kort referat efter hvert møde. Efter sidste mødegang overtager tovholderen fra Mandefællesskabet disse opgaver.

Sådan foregår 1. mødegang

1. Bålet tændes
2. Tjek ind i fællesskabet
3. Stå i en rundkreds og lave kropsovelser: Du er landet i naturen.
 1. Giv opmærksomhed til dig selv og din krop.
 2. Giv slip på din morgen. Oplev at lige nu står du i naturen med denne gruppe af mennesker, du endnu ikke kender.
 3. Mærk dine fødder. Lad dig synke ned i fødderne. Tag en dyb vejtrækning. Løft skuldrene op om ørene samtidig med, at du trækker vejret ind, og sænk skuldrene samtidig med at puster og sukker.
 4. Mærk igen begge dine fødder mod jorden. Flyt vægten frem på din forfod, og derefter bagud på hælene.
 5. Fjedre i knæene og mærk, hvordan dine knæ er. Sving armene med, mens du fjedrer i dine knæ.
 6. Mærk dine hofter, roter dem først den ene vej, og så den anden vej.
 7. Roter i rygsøjlen, mens armene hænger tungt og løst ned langs siderne af din krop, således at de svinger med, når du roterer.
 8. På næste indånding løft skuldrene op til ørene og hold vejret. På udåndingen sænker du skuldrene. Gentages 5 gange.
 9. Mærk din nakke og hals. Læg højre øre mod højre skulder, og derefter venstre side. Lav halvcirkler med dit hoved, mens du mærker strækket.
 10. Mærk hele dig der står her og er landet nu med lidt mere kropskontakt.
4. Navneleg (se side 34)
5. Velkomst og historien om Mandefællesskaber. *(Husk at oplyse om tavshedspligt i gruppen)*

Fortsat – 1. mødegang

- "Walk and Talk" to og to – Mændene præsenterer sig for hinanden på skift, mens de går i 10-15 minutter. Herefter opsamling i plenum, hvor den ene mand fortæller om den anden mand og omvendt
- Præsentationsrunde i rundkreds:
 - Hvem er du, og hvad interesserer du dig for?
 - Hvad er årsagen til, at du meldte dig til MF?
 - Fortæl om en livsbegivenhed, der har påvirket dig positivt eller negativt (kan evt. rykkes til 2. mødegang ved tidsnød)
- Vælg et samtaleemne til næste mødegang fra listen *spilleregler, aftaler og samtaleemner* på side 37.
- Hvordan har det været at være her i dag?
- Er der spørgsmål fra mændene?
- Udarbejd et kort referat fra mødet og send mail til mændene sammen med en kort plan for næste mødegang.



Sådan foregår 2. mødegang

1. Bålet tændes
2. Tjek ind i fællesskabet
3. Gentag lande- og kropsøvelser fra 1. mødegang
4. Navneleg
5. Præsentationsrunde og spørgsmål
6. Ugen der gik - Hvad er der sket siden sidst?
7. Samtaleemne valgt ved 1. møde. Fx fortæl om en op og/eller nedtur i dit liv. Mændene fortæller på skift.
8. Vi vælger et samtaleemne til næste møde
9. Hjemmeopgave: Tænk over hvilke kompetencer - store som små - du kan bringe med ind i fællesskabet. Fx hvis du har en særlig interesse eller viden eller kender et smukt naturområde du vil vise de andre mænd (skal bruges til at lave en idébank til Mandefællesskabet)
10. Hvordan har det været at være her i dag?
11. Er der spørgsmål fra mændene?
12. Udarbejd et kort referat fra mødet og mail til mændene sammen med en kort plan for næste mødegang

Sådan foregår 3. mødegang

1. Bålet tændes
2. Tjek ind
3. Gentag lande- og kropsøvelser
4. Ugen der gik - Hvad er der sket siden sidst?
5. Stillegang - Mændene går langsomt én og én med 10 meters afstand: Tænk på, hvad du ønsker dig af Mandefællesskabet? Hvilke kompetencer kan du bringe ind i Mandefællesskabet? Hvad kan du bidrage med? (Varighed 15 min.)
6. Opsamling – Lave idébank med forslag til emner/udflugtsmål ud fra mændenes kompetencer og interesser. Den enkelte mand skal tage ansvar for en eller flere aktiviteter på skift (noteres på skrift efter mødet og mailes til mændene)
7. *Spilleregler, aftaler og samtaleemner* i Mandefællesskabet gennemgås og drøftes (se side 37)
8. Samtaleemne – hver mand fortæller på skift en historie ud fra valgte samtaleemne
9. Hjemmeopgave: Tænk over hvem af jer, der vil være tovholder for en periode
10. Hvordan har det været at være her i dag?
11. Er der spørgsmål fra mændene?
12. Udarbejd et kort referat fra mødet og send mail til mændene sammen med en kort plan for næste mødegang

Sådan foregår 4. mødegang

1. Bålet tændes
2. Tjek ind
3. Gentag lande- og kropsøvelser
4. Ugen der gik - Hvad er der sket siden sidst?
5. Hvem vil være tovholder? Tovholderguide udleveres til alle mændene. Det er b.la. tovholderens opgave at sende et kort referat ud til Mandefællesskabet efter hvert møde og indkalde til kommende møder og de udflugter gruppen planlægger
6. Drøfte hvordan I selv planlægger jeres møder fremover - Hvor, hvornår og hvordan ønsker I at mødes?
7. Afrunding: Hvordan har det været i dag?
8. Er der spørgsmål fra mændene?
9. Afsluttende bemærkninger: I kan kontakte aktivitetsledelsen ved behov, hvis I fx ønsker at være flere mænd i Mandefællesskabet. Dertil oplyses om fællesaktiviteter for Mandefællesskaberne
10. Udarbejd et kort referat fra mødet og send mail til mændene

Navneleg

Navnelegen er god at lave, når mændene skal lære hinandens navne at kende.

Først stiller Mandefællesskabet sig i en rundkreds, og derefter spørger opstartsværten om mændene er klar på en mental udfordring. Herefter fortælles konkret, hvad øvelsen går ud på.

Navnelegen foregår således:

1. Udfordringen er, at vi skal lære hinandens navne at kende.
2. Vi udvider vores navne med et frit tillægsnavn og en bevægelse, der passer til.
3. Dette gør, at navnene huskes bedre på en sjov og let måde.
4. Tillægsnavnet vælges helt frit af personen selv og er et ord, der fortæller noget om ham. En passende og enkel bevægelse kobles til.
5. Deltagerne får 1-2 minutter til at finde på deres tillægsnavn og bevægelse.
6. Når alle er klar, præsenterer alle mændene på tur deres navne
7. Som en ekstra træning skal alle gentage de andres navne og bevægelsen – mændene må gerne hjælpe hinanden, hvis man glemmer et navn

Eksempel:

- Jeg hedder "CYKEL – HENRIK" (laver en pedal bevægelse med hænderne)
- Jeg hedder "FUGLE – PETER" (laver en baske bevægelse med armene)
- Jeg hedder "MOTORCYKEL JENS" (drejer et gashåndtag).

Sådan starter du et Læse-Mandefællesskab

Læse-Mandefællesskabet er et fællesskab, hvor der er fokus på læsning og litteratur. Fællesskabet etableres i et partnerskab med det lokale bibliotek. Som ved det almindelige Mandefællesskab mødes man til fire opstartsmøder. Til opstartsmøderne deltager en bibliotekar i en times tid ud af de i alt 3 timer, der er afsat til møderne,

Til opstartsmøderne er der fokus på at lære hinanden at kende, at få redskaber til selv at køre fællesskabet videre, samt på læsning og drøftelse af forskellig litteratur.

Bibliotekaren anvender en metode kaldet guidet fælleslæsning, hvor der ved hvert møde er udvalgt en særlig tekst, som læses højt for mændene. Det kan være en novelle eller et uddrag fra en roman. Med jævne mellemrum holder bibliotekaren pause, hvor mændene spontant kan reflektere over teksten og dele deres højtælslæsningsoplevelse med de andre mænd.

Efter de fire opstartsmøder kan mændene låne et bogsæt på biblioteket og fortsætte med at mødes på egen hånd. Det er fortsat relationen mellem mændene, der er i centrum.



Læse-Mandefællesskab på Roskilde Bibliotek



Foto: iMattSmart/Unsplash

Værktøjskassen

På følgende sider kommer nogle værktøjer, som kan udleveres ved opstartsmøderne.

Når man starter et Mandefællesskaber, er det vigtigt at få drøftet spilleregler og aftaler for at sikre betingelserne for, at mændene selv kan køre Mandefællesskabet videre.

Vi giver også nogle forslag til samtaleemner, som mændene kan bruge for at lære hinanden bedre at kende.

Hvert Mandefællesskab skal have en tovholder. Tovholderens opgaver er beskrevet på følgende sider.

Ved afsluttende møde uddeles en side med links til lokale tilbud i kommunen og lokalsamfundet.

Spilleregler, aftaler og samtaleemner

Spilleregler

- der er tavshedspligt af hensyn til tillid
- der er ærlighed, åbenhed og respekt
- der er stabilt fremmøde
- man giver besked, hvis man ikke kommer
- man giver besked, hvis man er forsinket
- alle mobiler er på lydløs, så man ikke bliver forstyrret
- alle skal komme til orde hver gang

Aftaler

- Mødes vi hver 14. dag i 2-3 timer?
- Hvor skal vi mødes? Fx privat, offentlige mødesteder, på restaurant, café, kirke, udstilling, museum, bibliotek, naturen
- Hvem er tovholder?
- Hvem booker lokale?
- Hvordan planlægger vi møder/udflugter?
- Hvordan skal vi kommunikere med hinanden? Fx mail, SMS, vandrebog, mødereferat pr. mail, Facebook-gruppe
- Hvad med forplejning? Skal vi selv tage med eller skiftes til at medbringe forplejning?
- Hvor meget må en udflugt koste?
- Transport, eventuelle

begrænsninger ift. transport?

- Fast punkt på dagsorden om ugen, der gik. Fx hvordan har du det, og hvad er der sket i dit liv siden sidst?

Samtaleemner

Her er forslag til emner, man kan snakke om for at lære hinanden bedre at kende. Du kan fortælle om:

- en vigtig begivenhed i dit liv
- en familiær oplevelse, der har gjort indtryk på dig
- en oplevelse fra din barndom eller ungdom
- din far og hvad du har fået med dig fra dit barndomshjem
- din første kæreste
- et vendepunkt i livet
- en optur eller nedtur i dit liv
- en røverhistorie fra dit liv
- en lærestreg, du har fået i dit liv
- et menneske, der har inspireret dig
- en bog eller en film, der har inspireret dig
- en særlig naturoplevelse du har haft

Hvad er tovholderens opgave?

Tovholder i Mandefællesskabet:

Kan gå på omgang fx hver 3-6 måned

Mange fællesskaber har, især i starten, brug for en tovholder, så alle kommer til orde, samt at der kommer struktur på gruppen og møderne.

Hvor vil I mødes?

(Privat hos hinanden, bibliotek, naturen, på museum, på café etc.)

Først og fremmest aftal, hvor I skal mødes første gang. Derefter kan I aftale, om det skal være skiftende mødesteder eller et fast sted.

Vil I have faste punkter på jeres møder?

Eksempelvis morgengymnastik, ugen der gik, hvordan går det ellers?, en aktivitet/udflugt, samtaleemner, tilbageblik.

Hvor ofte vil I mødes?

Ugentligt, hver 14. dag, månedligt?

Det kan være en god ide at mødes ofte i starten, hvor man skal lære hinanden bedre at kende.

Drøft i gruppen, hvad I gør til højtider, ferier m.m. .

Kommunikation

Drøft i gruppen om, der skrives referat fra møderne – og hvordan sendes det ud? Hvordan kommunikerer I mellem møderne – f.eks. ved mail til alle, SMS, Messenger m.m.

Links til tilbud

Eksempelvis:

- Sundhedscentrets tilbud (fx sundhedstjek)
- Tjekdigselvmand.dk (værktøj til at spotte symptomer)
- Boblberg.dk (digitalt mødested)
- Rådgivningsmuligheder, hvis du har det svært
- Fællesspisning
- Motionstilbud til ældre
- Ældresagen (bl.a. Club Hemmingway og Herreværelset)



Foto: Glen Carstens Peters/Unsplash

EFTER

Fastholdelse af
Mandefællesskaber



Et Mandefællesskab spiller petanque

Fællesaktiviteter

Når der er etableret en række Mandefællesskaber, er det en god idé at fokusere på at afholde aktiviteter på tværs af Mandefællesskaberne med jævne mellemrum. Fællesaktiviteterne skal sikre sammenhæng imellem Mandefællesskaberne. Tanken er, at nystartede Mandefællesskaber gennem fællesaktiviteter kan blive inspireret af og udveksle erfaringer med Mandefællesskaber, der har eksisteret i flere år.

Eksempler på aktiviteter som aktivitetsledelsen kan afholde på tværs af Mandefællesskaberne:

- Danne et fællesforum, hvor tovholderne fra de forskellige Mandefællesskaber kan mødes et par gange om året og komme med idéer til sammenkomster for alle Mandefællesskaberne.
- Aktivitetsledelsen kan arrangere et tilbagevendende årsmøde, hvor der er et særligt tema på dagsordenen og evt. en foredragsholder.
- Arrangere en årlig herrefrokost
- Etablere en gå-gruppe for de mænd, der har lyst til at mødes med mænd fra andre Mandefællesskaber. Man kan planlægge at gå en times tid hver 14. dag i forskellige naturområder.

Idebank - forslag til aktiviteter i Mandefællesskabet

Når Mandefællesskabet skal klare sig selv efter de fire opstartsmøder, er det vigtigt, at tovholderen i gruppen sørger for det praktiske i gruppen.

Her er nogle gode råd til aktiviteter:

- **Morgengymnastik:** En hyggelig og sund måde at starte et møde på. *Nøgleord: bevægelighed, styrke, balance.*
- **Ugen der gik:** En runde, hvor alle kommer til orde. En god måde at komme i gang på. *Nøgleord: lytte, forskellighed, taletid og tilstedeværelse.*
- **Hvordan går det ellers?:** En runde om hvordan man har det – her lytter man bare. Processen at fortælle og blive lyttet til løser en masse i sig selv – den som fortæller oplever ofte nye erkendelser. *Nøgleord: lytte, nysgerrighed og anerkendelse*
- **Aktiviteter/udflugter:** Veksl mellem møder, hvor I snakker sammen og møder, hvor I er aktive sammen. *Nøgleord: Glæde, nærvær, interesser, motion og afveksling.*
- **Specifikke samtaleemner:** Lær hinanden bedre at kende ud fra et bestemt emne. Det er godt at bruge de første år, hvor I udvikler jer som gruppe og jeres relation udvikler sig. *Se samtaleemner på side 37.*
- **Tilbageblik/evaluering:** Dagens møde afsluttes med en kort runde om, hvad den enkelte synes, der var godt, og hvad der kunne blive bedre. Det gør, at I på sigt skaber bedre møder/aktiviteter og ikke mindst, at I kommer ind i en god vane med at kunne fortælle hinanden tingene, som I oplever dem. Dette er en meget vigtig evne at have i jeres gruppe, som et værktøj til at tackle de kriser som evt. kan opstå hen ad vejen. *Nøgleord: mødekvalitet og kriseværktøj.*

Nyhedsbreve

Formål med nyhedsbreve

Nyhedsbreve er aktivitetsledelsens værktøj til at kommunikere med Mandefællesskaberne. Heri formidles fællesaktiviteterne og andre relevante informationer.

Nyhedsbrevene bidrager til fastholdelse af Mandefællesskaberne og kan med fordel sendes ud én gang om måneden.

De enkelte Mandefællesskaber kan også komme med forslag til gode udflugter eller vandreture og inspirere hinanden.



Foto: Bundo Kim/Unsplash

PRAKTISKE EKSEMPLER

Eksempel på mødereferat

Hej alle

Tak for en god og måske lidt kølig eftermiddag i Hedeland.

Velkommen til Anders og Erling! Vi var i øvrigt Anton, Michael og Søren og Jeanne og Henrik. Der var kommet afbud fra Børge og Ib.

Jeg tror, vi fik taget godt imod Anders og Erling - de løb i hvert fald ikke skrigende bort :-)

Vi fik lavet kropsøvelser, præsentation og talt om ugen der gik. Efter pausen tog vi en runde med dagens samtaleemne - fortæl om "En optur/nedtur i dit liv". Næste gang - tirsdag d. 15 december - ses vi igen samme tid og sted.

Programmet bliver cirka således:

- Kropsøvelser
- Ugen der gik
- Pause – Hav evt. noget varmt at drikke med.
- Samtaleemne - denne gang "Fortæl om et vendepunkt i livet"

Herefter vil vi tage hul på emner, som skal gøre det lettere for jer at køre Mandefællesskabet videre på egen hånd. Det bliver emner under disse overskrifter: Spilleregler og værdier + Aftaler og struktur.

Disse ting arbejder vi igen med til vores januar-møde (d. 12 januar 2021).

HUSK! Godt med varmt tøj, tæppe og termokande med forsyninger til eget brug. Vi spritter af, holder afstand og er jo udendørs - bliv hjemme hvis du er sløj - så er corona sikkerheden i top.

Ring eller skriv til os, hvis du skulle komme for sent/melde afbud.

Vi glæder os til at se jer igen på tirsdag!

Mange hilsner

Jeanne og Henrik

Eksempel på idebank

Hjælpe spørgsmål

- Hvad ønsker du dig af Mandefællesskabet?
- Hvad kan du bidrage med?

Morten

Ønsker: Nye perspektiver, mandesnak, lære nye mennesker at kende, få nye venner, lære noget nyt

Forslag: Ud i naturen, sove ude, WoodWideWeb (træer og planter taler sammen), guitarmusik, lejrbrøl og mad, litteratur

Jeppe

Ønsker: Ud blandt andre, få frisk luft, væk fra computeren, personlig udvikling (Åbne mig op, turde sige nogle ting)

Forslag: Udflugter, skovture med madpakker, gøre noget sammen, fællesskab, vise/fortælle om vores hobbies, dele vores viden med hinanden, give gode råd til hinanden

Erik

Ønsker: Vandreture i naturen (finde ud af hvor langt vi kan gå)

Forslag: fortælle om en viden vi har, eller nogle tanker vi gør os hver især (fx køre teknik/færdsel, magt/styring), besøg på

Frihedsmuseet/Churchillmuseet, tale om 2. verdenskrig, og det der gik forud samt drage paralleller til nutiden

Søren

Forslag: En idé kunne være, at vi ca. hver anden gang besøgte et nyt stykke natur i og uden for Roskilde Kommune. Et skiftende medlem af gruppen kunne så uforpligtende forberede lidt introduktion og tilrettelæggelse af de enkelte besøg i naturen.



Roskilde Kommune ✓

Sponsoreret · 🌐



Vil du med i vores Mandefællesskab i Naturen?
Vi starter op den 3. september fra 9:00-12:00!

Du får både frisk luft, velvære og hyggeligt
selskab med andre mænd.

Vi mødes fire gange ved bålpladsen nær
Amfiteatret i Hedeland. Efter de fire mødegange
fortsætter I med at mødes på egen hånd.

Du skal kunne gå mindst 1 kilometer og bo i
Roskilde.



ROSKILDE.DK

Tilmelding på 46 31 77 02

KONTAKT OS



Synes godt om



Kommenter



Del

**Annonce på Facebook for
Mandefællesskaber i naturen**

Avisannonce for Mandefællesskaber i naturen

Vild natur, mandesnak og bålhygge – Vil du med?

Savner du et godt kammeratskab med andre mænd 60+? Så kom med i et Mandefællesskab i naturen!

Vi mødes omkring bålet til mandesnak i Hedeland, men går også små ture og laver lette kropsovelser. Et Mandefællesskab består af 5-8 mænd i alderen 60 år og opefter. Efter fire mødegange fortsætter I med at mødes på egen hånd.

Praktiske oplysninger

Vi starter i løbet af april - torsdage kl. 13-16.00.

Du skal kunne gå mindst én kilometer. Man kan kun komme til Hedeland med bil eller cykel, og du skal være bosat i Roskilde Kommune for at deltage. Vi sørger for at holde to meters afstand, og forholder os løbende til COVID-19-restriktioner.

Vil du være med?

Så kontakt Sundhedscentret på telefon 46 31 77 02 eller send en mail til sundhedforalle@roskilde.dk



Mandefællesskab i naturen

Annonce for aktivitetsleder

Frivillig aktivitetsleder søges til Mandefællesskaber 60+

Er du god til at koordinere, og har du overblik? Så kan du blive frivillig i Mandefællesskaber 60+.

Mandefællesskaber er et fællesskab kun for mænd, som mødes et par timer om ugen hver 14. dag til mandesnak eller udflugter. Der er 13 Mandefællesskaber med i alt 80 mænd.

Som frivillig skal du blandt andet:

- Koordinere og samarbejde med Røde Kors Roskilde
- Hjælpe med at opstarte nye Mandefællesskaber
- Planlægge aktiviteter for mændene

Du bliver en del af et team af frivillige, som i fællesskab løfter opgaverne.

Arbejdstiden er ca. 3-7 timer om ugen.

Har du lyst til at vide mere?

Ring på telefon 46 31 XX XX eller send en mail til projektleder Jeanne xxx på xxxx@mail.com

Sundhedscentret

Rådhusbuen 1
4000 Roskilde
46 31 77 02
sundhedforalle@roskilde.dk

Udarbejdet i samarbejde mellem Roskilde Kommune, mænd fra Mandefællesskaber og Røde Kors.

Roskilde Kommune har fået midler fra Sundhedsstyrelsens pulje "Sammenhængende indsatser imod ensomhed og mistrivsel hos ældre" til videreudvikling af projekt "Etablering og forankring af varige fællesskaber for mænd +60 år".

Udgivet juli 2021



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS ROSKILDE