



# **MEN'S HEALTH WEEK DK**

## **2015 IDEKATALOG AKTIVITETER MÅLRETTET MÆND**

Udarbejdet af sekretariatet for Mens Health Week i samarbejde  
med partnere bag ugen

For yderligere informationer kontakt projektleder i Forum For Mænds Sundhed  
Mie Møller Nielsen [mie@sundmand.dk](mailto:mie@sundmand.dk)

# Indholdsfortegnelse

## Forord

### Events, hvis I har få ressourcer

1. "Sundhedstjek på Gladsaxe Tekniske Skole" – Gladsaxe Kommune
2. "Fra Regnorm til Anakonda" – Gladsaxe Kommune
3. "Madpakkeværkstedet" – Aalborg Kommune
4. "Få tjekket bilen mens vi tjekker dig" – Næstved Kommune
5. "MTB introforløb" – Aalborg Kommune
6. "Vinde et besøg på din virksomhed" – Crecea
7. "Hvorfor er det fedt at være mand?" – Crecea

### Events, hvis I har lidt flere ressourcer

8. "Sved, Snak og Æd" – Varde Kommune
9. "Far & Søn pulsevent" – Aalborg Kommune
10. "Mænd i Moskeen" – Greve Kommune
11. "Hulemænd og deres børn laver grillmad" - Vallensbæk Kommune

### Events, hvis I har større ressourcer

11. "Mand for en aften" – Frederikssund Kommune
12. "Servicetjek for mænd i Sydhavnen 1" – Københavns Kommune
13. "Servicetjek for mænd i Sydhavnen 2" – Københavns Kommune
14. "Drengerøvsløbet" – Haderslev Kommune
15. "Store Mande Dag" – Syddjurs Kommune
16. "Kun for Mænd" – Roskilde Kommune

### Eksempler på kommunikation og markedsføring af events

## Forord

I dette idékatalog, har vi samlet erfaringer fra de, som allerede har gennemført succesfulde aktiviteter i Mens Health Week. Det er vores mål, at du som planlægger og gennemfører aktiviteter i Mens Health Week, kan få inspiration og input til aktiviteter, som er relevante og kan gennemføres hos jer.

Vi har opdelt aktiviteterne i forhold til hvor mange ressourcer I har til rådighed. Udover beskrivelserne af aktiviteter, har vi også givet eksempler på hvordan aktiviteter og budskaber har været udarbejdet fx på plakater, postkort og andet.

### Presse

Når din organisation har fået tilrettelagt jeres aktiviteter, vil vi opfordre jer til at indrapportere jeres aktiviteter op på vores hjemmeside. På den måde vil det blive synligt for pressen hvilke spændende aktiviteter der foregår rundt om i landet, og gøre det nemt for dem at kontakte jer.

### Facebook

Hele året kan du følge Mens Health Week på Facebook, hvor vi løbende lægger nyheder, ideer og andre input med relevans for målgruppen mænd. I ugen vil vi gerne lægge stemningsbilleder og andet op – så hvis I har billeder eller god omtale som I kunne tænke jer dele med alle os andre og pressen så send dem endelig til: [mie@sundmand.dk](mailto:mie@sundmand.dk)

### Instagram

Som noget nyt vil vi i 2015 benytte os af Instagram som en hurtig og visuel måde at dele jeres oplevelser under Mens Health Week på. Derfor vil vi gerne opfordre jer som arrangører til at uploade billeder og opfordre jeres mænd til at tage deres billede ved at skrive **#sundmand2015** på plakater og andre platforme

### Kontakt

Har du spørgsmål til Idekataloget 2015, eller andre spørgsmål i forbindelse med Mens Health Week, er du altid velkommen til at ringe eller skrive til:

Mie Møller Nielsen

[mie@sundmand.dk](mailto:mie@sundmand.dk)

20301589

Rigtig god arbejdslyst

Regitze og Mie - Sekretariatet for Mens Health Week

# Events hvis I har få ressourcer



## 1. "Sundhedstjek på Gladsaxe Tekniske skole"

Emne	Tekst
Indhold	<p>I 2014 lavede Gladsaxe Kommune et samarbejde med Gladsaxe Tekniske Skole om et event under MHW 2014. Forebyggelsescentret tilbød at lave et mini-sundhedstjek på elever og lærer.</p> <p>Sundhedstjekket indeholdte: Kulitemåling, fedtprocentmåling, blodtryksmåling. Derudover havde Forebyggelsescentret to praktikanter fra Metropol med, de have lavet forslag til opskrifter på sunde mellemmåltider og derudover kunne eleverne prøve promillebriller hvor de skulle forsøge at gå lige på en ret linje.</p> <p>Der blev målt ca. 60 personer, hvoraf 90% var drenge.</p> <p>Udvalgte elever var med i planlægning, vha. at lave og ophænge egne plakater, for at reklamere for arrangementet.</p>
Ressourcer	<p>Der blev brugt 4 medarbejdere på selve dagen + 2 praktikanter i sammenlagt 3 timer henover en frokost pause.</p> <p>Der blev brugt borde der allerede var i kantine til at opstille materiale og måleapparater.</p> <p>I planlægningsfasen, var 1 medarbejder involveret. Det indbefattede, et møde med Tekniske Skole, udformning af måleskemaer til respondenterne, pakning af materialer til selve dagen. Der blev ca. brugt 4 timer på planlægningen.</p> <p>Der blev ikke brugt økonomi udover medarbejdertimer på arrangementet.</p>
Særlige opmærksomhedspunkter	<p>Det er nødvendigt at have skolens opbakning for at få arrangementet op at stå. Og det er en god ide at kontakte skolen i god tid, da der kan være eksamener og andre aktiviteter der kan have indvirkning på hvor mange elever der vil være til stede. Derudover er det en god ide at involvere eleverne i det omfang det er muligt, til at rekruttere deres kammerater.</p> <p>Men ellers er det et forholdsvis nemt tilbud at gå i gang med.</p> <p>Flere tekniske skoler har egne sundhedstilbud, og det kan derfor være en ide at spørge ind til disse for at kunne promovere disse ved arrangementet.</p>
Få mere information kontakt	<p>Projektleder Mie Møller Nielsen <a href="mailto:mie@sundmand.dk">mie@sundmand.dk</a>, mobil: 20 30 15 89 (tidligere sundhedskonsulent i Gladsaxe Kommunes Forebyggelsescenter)</p>

## 2. "Fra Regnorm til Anakonda"

Emne	
<b>Indhold</b>	<p>Gladsaxe Kommunes Forebyggelsescenter har tre år i træk afholdt foredraget "Fra Regnorm til Anakonda" i samarbejde med Søren Ekman, direktør for Gotvedskolen. Oplægget går i alt sin enkelhed ud på at give mændene træningsøvelser til at styrke deres bækkenbund – så de vil gå derfra med øvelser de nemt kan komme hjem og omsætte.</p> <p>Gladsaxe Kommunes Forebyggelsescenter, har alle år haft fuldt fremmøde til disse arrangementer, ca. 30-40 mænd.</p>
<b>Ressourcer</b>	<p>Det tager ganske kort tid at bestille foredraget hos Søren Ekman, han kan også være behjælpelig med annoncetekst.</p> <p>Ved selve foredraget som tager to timer, skal der være en repræsentant tilstede.</p> <p>Der skal være måtter til det aftale antal mænd der kan være.</p>
<b>Særlige opmærksomhedspunkter</b>	<p>Det har været nok for Gladsaxe Kommunes Forebyggelsescenter at reklamere for arrangement på hjemmesiden, facebook og i lokalavisen.</p> <p>Det er væsentligt at man kan finde et lokale der er stort nok til at mændene kan ligge på gulvet på måtter og at der ikke kan ses ind i rummet af forbigående.</p> <p>Den primære målgruppe til disse arrangementer er i alderen 60+ hvorfor det kan give mening at reklamere på andre relevante steder for denne målgruppe eller gennem andet personale i kommunen der i kontakt med denne målgruppe.</p> <p>Søren er rimelig i sin pris.</p>
<b>Få mere information kontakt</b>	<p>Projektleder Mie Møller Nielsen <a href="mailto:mie@sundmand.dk">mie@sundmand.dk</a>, mobil: 20 30 15 89 (tidligere sundhedskonsulent i Gladsaxe Kommunes Forebyggelsescenter)</p>

### 3. "Madpakkeværksted"

Emne	
<b>Indhold</b>	<p>I samarbejde med det kommunale Beredskabscenter, var målet at lave praktisk madpakke værksted for 40 mænd i 3 timer. Fordi det var midt i VM blev der også lavet lidt sundere VM snacks undervejs. Suppleret med konkurrencer – tips kuponer og info materialer</p> <p>Madpakke mad – som de deltagende mænd selv lavede:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Flæsketegssandwich på rugbrød med pickles</li><li>• Tunsalat i fuldkorns sandwichbrød</li><li>• Kalkun amager-sandwich med pesto</li><li>• Rugbrøds madder med nøglehulsmærket pålæg<ul style="list-style-type: none"><li>○ Leverpostej – fedtfattig med agurk/syltede agurker</li><li>○ Torskerogn med light remoulade</li><li>○ Tunsalat (laves på forhånd)</li><li>○ Kalkun med light majonæse</li></ul></li></ul> <p>Sundere VM snacks: Popcorn med lakridspulver Grøntsager med 'ikke-grøn' dip</p> <p>Der blev ligeledes lavet en goodiebag til alle bestående af:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Informationsmateriale</li><li>• Nøglehuls tatoos</li><li>• Indkøbsguide</li><li>• Madkasse</li><li>• Opskrifter</li></ul> <p>Et superfint arrangement, hvor de lidt forbeholdne mænd (ved start) langsomt fik smag for maden og ihærdigt smurte madpakker til dagen efter og også endte med at tage mad og opskrifter med hjem</p>
<b>Ressourcer</b>	<p>Der var afsat en sundhedskonsulent og en professionsbachelor i human ernæring. Der var 40 deltagere.</p>
<b>Særlige opmærksomhedspunkter</b>	<p>Man skal sørge for at lave arrangementet der hvor målgruppen er, brug det lokale køkken og de remedier der er. Tag "gaver" med – goodiebags var en god ide.</p> <p>Involver gerne ledelsen og lad dem indgå som afsender i invitationen som en blåstempling. Sørg for at arrangementet foregår i arbejdstid – evt omkring frokostpausen, hvilket betyder, at arbejdspladsen betaler tiden.</p>
<b>Få mere information kontakt</b>	<p>Mette Borup, mette.borup@aalborg.dk</p>

#### 4. "Få tjekket bilen imens vi tjekker dig"

Emne	
<b>Indhold</b>	I 2011 afholdte Næstved Sundhedscenter nogle events i samarbejde med EUC mekanikerlærlinge. De var ved genbrugsstationen og ved XL-byg. Mekanikerlærlingene tjekkede mændenes biler for motorrum, undervogn mv. Imens bød Sundhedskonsulenterne mændene ind til et sundhedstjek. Resultaterne fra bilens tjek og kroppens tjek blev sat ind i en samlet brochure som manden fik med. I brochuren var kroppens sundhed omtalt med metaforer til bilen. F.eks. ved at sammenligne blodet og hjertet med bilens benzin og motor.
<b>Ressourcer</b>	Der var afsat 4 sundhedskonsulenter, 1 mekaniker-underviser og 4-5 mekanikerlærlinge i 2 x 2 timer. Udstyr til tjek af biler og kroppe. Brochurer der blev printet. Øvrige gratis materialer, f.eks. rygestopguiden.
<b>Særlige opmærksomhedspunkter</b>	Annoncering og/eller at placere sig på steder hvor mændene i forvejen er.  Samarbejdet imellem EUC mekanikerne og sundhedskonsulenterne, og det fælles sprog var vigtigt.
<b>Få mere information kontakt</b>	Mie Majgaard, <a href="mailto:mimaj@naestved.dk">mimaj@naestved.dk</a>



## 5. "MTB introforløb"

Emne	
<b>Indhold</b>	I samarbejde med en lokal mountainbike klub, inviterede Aalborg Kommune 30 mænd til et MTB introduktionsforløb – en onsdag aften kl.18 – ved en MTB rute. Pladserne blev revet væk. Der blev introduceret med en kort intro til kampagnen og begrundelsen for arrangementet, men ellers var der fokus på cykelturen. Mændene var ellevilde og flere har efterfølgende indkøbt en cykel og er kommet i gang.
<b>Ressourcer</b>	Mødeaktivitet ift. planlægning var begrænset, da MTB introforløbet er en fast bestanddel af MTB klubbens aktiviteter, så det var blot et spørgsmål om at bestille, dvs. minimal koordinering, klaret via mail. Aflønning af instruktører, leje af cykler, let forplejning.
<b>Særlige opmærksomhedspunkter</b>	En meget populær aktivitet som let blev solgt, så ønsket var flere tilbud. Vær opmærksom på evt. forsikring ift. skader – der var én som væltede og brækkede kravebenet! Det gav ingen problemer heldigvis og han kom sig hurtigt, men det var en uheldig oplevelse. Der blev fortalt, at tilbuddet var rettet imod nybegyndere og at cykel ikke var et krav – dette for at sikre at de appellerede til de mænd, der kunne have lyst, men som endnu ikke var kommet i gang ville komme.
<b>Få mere information kontakt</b>	Mette Borup, mette.borup@aalborg.dk

## 6. " Hvorfor er det fedt at være mand "

Emne	
<b>Indhold</b>	I ugen inviterede CRECEA ledere, arbejdsmiljørepræsentanter og andre interesserede til et gratis morgenmøde om mænds sundhed. Under overskriften "Hvorfor er det fedt at være mand " Der dukkede repræsentanter op fra 10 virksomheder, hvilket viste at tidspunktet for et sådan møde var godt.
<b>Ressourcer</b>	Under morgenmødet informerede de omkring problematikken i forhold til mænd og sundhed – generelt, og samtidig oplyste de virksomhederne omkring Mænds Sundheds indsatsområde 2014 og hvor de kunne finde inspiration og materiale også fra tidligere år 2 timers forberedelse, 1 times møde , computer og browser
<b>Særlige opmærksomhedspunkter</b>	På deres hjemmeside har de altid nogle morgenmøder på programmet for virksomheder og det var der de annoncerede det. De lavede en tekst hvor mænd og sundhed blev sat på spidsen også set i forhold til mændenes evne til at varetage deres job osv. Det virkede godt.
<b>Få mere information kontakt</b>	Trine H. Ebdrup, Crecea, <a href="mailto:the@crecea.dk">the@crecea.dk</a> , tlf. 23333263

## 7. "Vinde et besøg på din virksomhed"

Emne	
<b>Indhold</b>	Crecea havde udloddet en konkurrence hvor virksomheder kunne vinde et besøg af dem i deres medarbejders frokostpause med fokus på mænd og sundhed. De skulle så begrunde hvorfor netop de skulle vinde. De besøgte 3 virksomheder i ugen i juni 2014 hvor de var kontakt med ca. 100 mænd.
<b>Ressourcer</b>	De mødte op med følgende: et kort powerpoint med statements omkring mænd og sundhed som kørte kontinuerligt. Imens kunne mændene blive vejret, få målt lungefunktion, prøve et vippebræt og få målt deres kondital. Samt få en snak og tippe en 13ér hvor spørgsmålene selvfølgelig handlede om mænd og deres mulige mangel på viden om sundhed. De trak derefter en vinder og sammen gennemgik de spørgsmålene, som jo så affødte en del snak. Den heldige vinder fik en præmie. De havde desuden årets materiale med og delte det også ud til de kvinder der var i kantinen. Det affødte også en del snak om mændene derhjemme osv. De havde også folderen om nøglehulsmærket med "Herrefedt"
<b>Særlige opmærksomhedspunkter</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• God forberedelse</li><li>• Der var en sygeplejerske og en fysioterapeut. I hver virksomhed var de der ca. 1,5 time. Forberedelse alt afhængig af hvem og hvilken viden man har i forvejen.</li><li>• På deres hjemmeside udbød de en konkurrence hvor virksomheder kunne vinde et besøg af dem i deres frokostpause. Der skrev de at tilbuddet kun gjaldt deres mandlige ansatte og at de for at kunne deltage i lodtrækningen skulle begrunde hvorfor netop deres virksomhed skulle vinde. De fik rigtig mange henvendelser fra ca. 20 virksomheder</li></ul>
<b>Få mere information kontakt</b>	Trine H. Ebdrup, Crecea, <a href="mailto:the@crecea.dk">the@crecea.dk</a> , tlf. 23333263

**Events hvis har  
lidt flere  
ressourcer**



## 8. "Drengerøvsløbet"

Emne	
<b>Indhold</b>	Drengerøvsløbet er et forhindringsløb for mænd som er arrangeret af Fighter Wing Skrydstrup og Haderslev Kommune. Banen er 2 km. lang og der bestemmes selv hvor mange runder man kan nå at løbe på 1 time. Udover selve løbet var flere forskellige frivillige foreninger til stede og Haderslev Kommunes Sundhedsbus.
<b>Ressourcer</b>	Der er en medarbejder fra Haderslev Kommune og 2 fra Fighter Wing som har den koordinerende opgave. Fighter Wing står for alt der har med banen at gøre og medarbejderen fra Kommunen står for PR, musik, sponsorer, kontakt til foreninger. Sidste år var det tilmeldt ca. 120 mænd, men på selve dagen var der kun 82(vi giver det ekstreme dårlige vejr skylden)
<b>Særlige opmærksomhedspunkter</b>	De skal have mere målrettet PR ud mod de mænd som ikke er løbere i forvejen, banen kan sagtens løbes igennem selvom man ikke er i form. Der er præmier i flere forskellige kategorier, så det ikke kun er ham der har løbet flest runder der er vinder.
<b>Få mere information kontakt</b>	Tine Kjær Nisgaard, <a href="mailto:tikn@haderslev.dk">tikn@haderslev.dk</a> (stopper den 31-12-2014) Sundhed og Forebyggelse, <a href="mailto:motion@haderslev.dk">motion@haderslev.dk</a> Ny: Esben Ascanius Pedersen, <a href="mailto:esbe@haderslev.dk">esbe@haderslev.dk</a> , 74340308

## 9. "Sved, Snak og Æd"

Emne	
<b>Indhold</b>	<p>Konceptet var et eftermiddagsevent, hvor målgruppen introduceres for foreningslivet og andre aktører (motions- kultur og fritids- og friluftsföreninger), der har tilbud til målgruppen, og i sammen forbindelse give målgruppen sunde og positive oplevelser for krop og sjæl ude i det fri. Deltagerne tilmeldte sig en række aktiviteter inden arrangementsstart ud fra et fastlagt program og fik herved mulighed for at prøve en række aktiviteter af og mulighed for at melde sig ind i en forening eller anden institution til en favorabel pris.</p> <p>Konceptet er endnu under udvikling, men ideelt skulle arrangementet have en fysisk del, en social del og en ernæringsdel/vinkel (heraf navnet). Den sidste vinkel har behov for at blive styrket eller alternativt helt nedlægges.</p>
<b>Ressourcer</b>	1 Projektleder, 1-10 frivillige repræsentanter fra foreninger og andre institutioner, 10-100+ deltagere (alt efter antal foreningers interesse), leje af cykler eller anden udstyr til de forskellige aktiviteter.
<b>Særlige opmærksomhedspunkter</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Placering af tidspunktet for arrangementet skal vælges med omhu, for at målgruppen har mulighed for at deltage.</li><li>• Programplanen skal struktureres nøje, så deltagere har mulighed for at prøve flere aktiviteter (programmet kan organiseres i 2-4 tidsrum, hvor bestemte aktiviteter kan afvikles og muliggør afprøvning af flere aktiviteter)</li><li>• Svært at tilgodese alles interesser, men forsøg at have noget for dem, der er interesseret i sport, men også for dem, som ønsker snak, dialog, vandreture og andet socialt/friluftaktivitet.</li><li>• Kampagnematerialet skal tydeligt kommunikere hvilken målgruppe arrangementet er for (fx "arrangementet har fokus på uøvede" eller "arrangementernes discipliner tilpasses, så alle kan følge med")</li><li>• Udfordring: Ideal målgruppen (motionsuvante, lav uddannede, enlige, midaldrende mænd) er svær at nå ud til. Opfordring: ta din motionsuvante nabo eller ven med til dette arrangement.</li></ul>
<b>Få mere information kontakt</b>	Mads Engberg Jensen, <a href="mailto:majv@varde.dk">majv@varde.dk</a> (i en midlertidig stilling) Kontakt evt. Heidi Mattle, <a href="mailto:hmat@varde.dk">hmat@varde.dk</a> – Center for Sundhedsfremme/Varde Kommune

## 10. "Far & søn pulsevent"

Emne	
<b>Indhold</b>	<p>Aalborg Kommune indgik et samarbejde med nogle energiske unge mænd fra en lokal virksomhed Pulsevent. Pulsevent arbejder med idræt og bevægelse og målet er, at kombinere leg og kreativitet, hvor alle kan være med. Mottoet er at idræt skal være sjovt og skabe glæde og lyst til at være aktiv.</p> <p>Pulsevent lavede et udkast til aktiviteter som blev afviklet lørdag formiddag kl. 10-13 i DGI Huset i kampagne ugen. Aktiviteterne bestod bl.a. af parkour, Battle, puls, Bold, Kampsport, Street håndbold og fodbold. Fædre og sønner deltog sammen og der var opdeling efter sønnernes alder, så holdene var "lige".</p>
<b>Ressourcer</b>	<p>Arrangører Aalborg Kommune, sørgede for kontakt til DGI Huset, planlægningsmøder, aktiviteter som udarbejdelse af diverse invitationer, pressemeddelelser osv. osv. Sammenlagt svarende til ca. 20 timer. Der ud over brugte Pulsevent 3 medarbejdere til 3 timers arrangement og ca. 5 timer til planlægningsmøder. Pulsevent medbragte alt materialet. Der ud over var der udgifter til aflønning af pulsevent, leje af DGI huset udarbejdelse af flyer. Der var ca. 100 deltagere i alt dvs. 50 fædre + 50 sønner</p>
<b>Særlige opmærksomhedspunkter</b>	<p>Rekruttering af fædre og sønner var lidt svært – det er sommer og masser af sjove tilbud at konkurrere med en lørdag formiddag.</p> <p>Vigtigt med at tæt samarbejde med skoleforvaltningen, da de fandt ud af, at det var lettest at inviterer direkte via skolernes forældre intra.</p> <p>Et par mødre følte sig lidt forudrettet over ikke at måtte deltage, og til dem kunne man med held have lavet lidt pr om kampagnen og hvorfor den særlige opmærksomhed mod mænd.</p>
<b>Få mere information kontakt</b>	<p>Mette Borup, <a href="mailto:mette.borup@aalborg.dk">mette.borup@aalborg.dk</a> <a href="http://www.pulsevent.dk/kontakt">http://www.pulsevent.dk/kontakt</a></p>

## 11. "Mænd i moskeen" og "Sundhedstjek på Miljøcenter Greve"

Emne	
<b>Indhold</b>	<p><b>Event på Miljøcenter Greve:</b> I 2013 lavede Greve Kommunes Sundhedsteam og sundhedskonsulenter fra Solrød Kommune et samarbejde med Teknik og Miljø i Greve om at udbyde sundhedstjek på genbrugspladsen "Miljøcenter Greve" en lørdag formiddag fra 10-14:00. Sundhedskonsulenterne tilbød at måle BT, blodsukker samt lungefunktion og en fysioterapeut vejledte mændene i korrekte løfteteknikker samt styrkelse af kondition og styrke. Sundhedskonsulenterne omdelte desuden informationspjecer i relation til mænd, hvilket gav anledning til en dialog omkring sundhed og fastholdelse af et godt helbred. Ca. 200 personer fik en snak med sundhedspersonalet - heraf fik 45 personer foretaget et sundhedstjek.</p> <p><b>Event i moskeen:</b> I 2013 - og igen i 2014 - havde Greve Kommune et samarbejde med Ishøj Kommune om at afvikle MHW. De fælles arrangementer gik ud på at tilbyde mænd i alle aldre et sundhedstjek målt på parametrene blodtryk, blodsukker, lungefunktion samt kulitemåling. Derudover kunne man få målt sin styrke og balance af fysioterapeuter, som stod klar med gode råd og motionstilbud fra de respektive kommuner. De 8 interaktive sundhedsboder havde fokus på KRAM faktorer og var tematiseret herefter. Arrangementet i 2013 foregik i to moskeer i Ishøj, hhv. en tyrkisk og pakistansk moske fredag i uge 24, hvor arrangementet lå i forlængelse af fredagsbønnen, som traditionelt tiltrækker mange mennesker. Ca. 500 mænd fik foretaget en eller flere målinger i moskeerne, og vi anslår, at der var 850 fremmødte mænd fordelt på de to moskeer i 2013. I 2014 havde de kun et fælles arrangement i den pakistanske moske, hvor Ishøj Kommune var tovholder. Her opstillede vi i alt 5 sundhedsboder tematiseret i forhold til KRAM, men med særligt fokus på motion, mad og solvaner. Igen i 2014 deltog Greve Kommunes sundhedsformidlere, som taler 12 sprog og derfor er gode til at skabe kontakt til mænd, der ikke taler dansk.</p>
<b>Ressourcer</b>	<p>Planlægningen: Greve Kommune var tovholder i 2013 på de events, der udspillede sig i moskeerne, men al koordination skete i tæt samarbejde med sundhedskonsulenter fra Ishøj Kommune.</p> <p>Udførelsen: Sundhedskonsulenter og sundhedsformidlere fra Greve og Ishøj Kommune.</p> <p>Medarbejdertimer: De fem sundhedsformidlerne blev aflønnet fra 12-16:00 til en timeløn á kr. 198,- kr. Sundhedskonsulenterne lagde timerne ind i alm. arbejdstid og blev derfor ikke aflønnet .</p> <p>Indkøb af materialer (telte, brochurer, annoncer og forplejning) i 2013: Ca.</p>



	<p>17.000 kr. Indkøb af materialer (forplejning, annonce og brochurer) i 2014: Ca. 8.900 kr.</p> <p>På Miljøcenter Greve i 2013 deltog 6 sundhedsfaglige personer på dagen i 3 timer. Desuden brugte en person 5 timer til planlægning og evaluering af dagen. Der blev brugt lidt ekstra økonomi i forhold til indkøb af div. udstyr til måleapparater for sundhedstjek samt en annonce i lokalavisen. Ellers bestod udgiften i medarbejdertimer. Genbrugspladsen leverede borde og stole.</p>
<p><b>Særlige opmærksomhedspunkter</b></p>	<p>Når man afvikler arrangementer i en moske, er det vigtigt at være i dialog med og få samtykke fra imamen og moskeens bestyrelse. Imamen bliver derved rekrutteringskanal idet han informerer om det kommunale tilbud i fredagsbønner. Greve Kommunes sundhedsformidlere har haft en særlig funktion ved begge events, da de taler 12 sprog og er gode til at bygge bro - og til at formidle sundhedsbudskaber på en nærværende måde.</p> <p>I forhold til eventen på genbrugsstationen har de erfaret, at det er vigtigt at afholde et møde med personalet på genbrugspladsen inden selve eventen, så de konkret ved, hvad der skal ske på dagen. Det havde de ikke i 2013, da de kun havde haft kontakt til lederen, hvilket krævede lidt ekstra koordinering på selve dagen.</p> <p>Personalet var gode til at rekruttere borgere i løbet af formiddagen i takt med at de blev bekendte med deres tilbud. Havde personalet været adviseret inden opstart, ville de givetvis kunne skabe dialog med et større antal mænd. Imidlertid var genbrugspladsen et oplagt sted at møde målgruppen.</p>
<p><b>Få mere information kontakt</b></p>	<p>Projektleder: Kira Gilling Hansen, <a href="mailto:kgh@greve.dk">kgh@greve.dk</a>, tlf. 60 35 46 62 Sundhedskonsulent, Lene Paaske, fra Greve Kommune var tovholder på arrangementet på Miljøcenter Greve: <a href="mailto:lpaa@greve.dk">lpaa@greve.dk</a></p>

## 12. "Hulemænd og deres børn laver grillmad"

Emne	
<b>Indhold</b>	<p>Formålet med eventen var at sætte fokus på at fædre og børn kan få en masse gode oplevelser omkring sund madlavning.</p> <p>Grill-eventen blev markedsført via lokalpressen, invitationer til udvalgte skoleårgang gennem skole-intra og via kommunens borgerrettede blad. Eventen gik ud på at fædre og børn lavede sunde og hjemmelavede lidt anderledes retter, end man lige forventer. På menuen var der 'Krydret minihøne' – dvs. grillede vagtler – med 'Orangesalat' til forret, og 'Okse på grill' med 'Spidse kål og æbler' til hovedret. Desserten bestod af grillede bananer med pålægschokolade.</p>
<b>Ressourcer</b>	<p>Ca. 20 mandetimer Der deltog 10 fædre og 15 børn</p> <p>Der var blevet fremstillet opskrifter og de var lamineret, så de kunne tørres af. I opskrifterne stod hvilke opgaver fædrene skulle lave og hvilke børnene skulle lave.</p>
<b>Særlige opmærksomhedspunkter</b>	<p>Det er afgørende at rekrutteringen sættes i gang i god tid. Vallensbæk havde været lige lovlig ambitiøse med hensyn til valg af retter i forhold til tiden, men det gik. En anden gang vil de tage lidt færre retter med.</p> <p>Det er vigtigt at underviserne er med til at skabe en god og rolig stemning, så det ikke får præg af konkurrence, men af at fædre og børn får en god oplevelse.</p>
<b>Få mere information kontakt</b>	<p>Jonas Vigkilde, Fars Køkkenskole; Vallensbæk Kommune, <a href="mailto:iov@vallensbaek.dk">iov@vallensbaek.dk</a> Læs mere <a href="http://farskoekkenskole.dk/">http://farskoekkenskole.dk/</a></p>

**Events hvis I  
har større  
ressourcer**



### 13. "Mand for en aften"

Emne	
Indhold	En grillaften i Udkants Frederikssund med indledende tale af sundhedsformanden og besøg af kommunens sundhedsbus. Et arrangement der fremmede sund mad og samvær. 100 fremmødte.
Ressourcer	<ul style="list-style-type: none"><li>• 5 frivillige mænd fra et slankehold i kommunen til hjælp i køkkenet.</li><li>• 1 studerende til planlægning, madlavning og selve arrangementet.</li><li>• Den lokale Brugs til indkøb af mad og udlåning af stor køleboks.</li><li>• Silvan: gratis udlån af grill.</li><li>• Rådhusbetjente til transport af grill på trailer.</li><li>• Frivillig musiker fra et tidligere rygestophold.</li><li>• Havnefoged til rydning af området hvor vi skulle stå.</li></ul> <p>Ca. 60 mandetimer, fordelt på 3 ansatte. Pris ca. 6.000 kr. for mad til 100 mennesker.</p>
Særlige opmærksomhedspunkter	Opsætning af plakater i hele lokalområdet om arrangementet. Omtale i den lokale billardklub, Brugs og i det lokale kulturhus. Personligt postkasseomdelt indbydelse i store dele af området/ møde med manden på gaden og derved omtale. Adgang til varmt vand når der håndteres fødevarer. Strømadgang. Tæt dialog med lokalbefolkningen.
Få mere information kontakt	Rikke Juhl, <a href="mailto:jhan@frederikssund.dk">jhan@frederikssund.dk</a> , tlf. 24 44 60 73

## 14. "Servicetjek for mænd i Sydhavnen 1"

Emne	
<b>Indhold</b>	<p><b>Herrefrokost over grill</b> Ansvarlig: SydhavnsCompagniet Forberedelser: SydhavnsCompagniet medbragte grill mv. og forberedte salat med varer fra Fødevarerbanken. FCV købte varer på nemli.com til levering i SydhavnsCompagniet.</p> <p><b>Kulitemåling</b> Ansvarlig: Rygestopkonsulenter</p> <p><b>Tuberkuloselastbil ift. udsatte borgere, der er i risikogruppen</b> Ansvarlig: Sygeplejerske N fra regionen Forberedelse: parkeringstilladelse søges</p> <p><b>Prøv kræfter med din krop</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Slå søm i</li><li>• Styrkeøvelser. Kan du slå Sundhedsambassadørerne i planke eller squat)</li></ul> <p>Ansvarlig: Sundhedsambassadørere og sundhedskonsulenter Foreberedelse: Indkøb af søm og hammer Transport af træstub Præmier: Kaffekuponer hos cafe Rose ,Spisebilletter til Medborgercentret</p>
<b>Ressourcer</b>	<p>Tovholdere i FCV: 2 personer Samarbejdspartnere:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• SydhavnsCompagniet v. Medborgercentret</li><li>• Sammen om Sydhavn v. C</li><li>• Sundhedsambassadørerne i Sydhavnen</li></ul> <p>Medarbejderressourcer: Formiddag 11.30 -14: to sundhedsfaglige medarbejdere Eftermiddag 16-18: otte sundhedsfaglige medarbejdere</p> <p><b>Målgruppen generelt.</b> Omkring 60-70 mænd deltog på Mozarts plads. Derudover var der 20 - 25 kvinder.</p> <p><b>Kulitemåling</b> v. rygestoprådgiver gav god mening. 7 tilmeldinger til rygestopkursus modtaget. Aftalt at de ringes op af rådgiver efter sommerferien.</p> <p><b>Prøv kræfter med din krop</b> Hammer og søm fungerede ok. Træstammen stod på en mælkekease. Besværligt at transportere. Kræver en 3 x 34. De øvrige konkurrencer var der ikke udbredt interesse for blandt målgruppen.</p> <p><b>Konkurrencer</b> fungerede godt (gavekort til kaffe og dagens ret i Medborgercentret). De gik rundt og delte lodderne ud, så alle kunne være med. Det gav personlig kontakt til mange og skabte glæde og god energi, når der blevet trukket ud!</p>

	<p><b>Herrefrokosten</b> blev meget positivt modtaget. Rigtig god indsats fra Medborgercentret, som selv stod for tilberedelse af salater og grill. Fungerede fint at de havde bestilt madvarer til levering lokalt.</p> <p><b>Tuberkulose bussen</b> Desværre blev de nødt til at aflyse tuberkulose bussen, da der opstod parkeringsudfordringer, men det ville have givet god mening ift. målgruppen.</p> <p><b>Alkohol fokus</b> aflyst. Ville heller ikke have givet mening ift. set up´et.</p>
<p><b>Særlige opmærksomhedspunkter</b></p>	<p>Kuliltemåling passede fint til målgruppen. Øvrige sundhedsindsatser er svære at gøre meningsfulde for denne målgruppe ved denne type event, da rigtige mange har et misbrug (alkohol og andre euforiserende stoffer). Det kunne give mening at arbejde sammen med Socialforvaltningen samt flere lokale aktører som fx Medborgercentret, der har rammerne (og rummeligheden) til at lave lokale rygestopkurser eller til at sætte fokus på alkohol.</p> <p><b>Vigtigt</b> at finde gode centrale steder at stå ved denne type event.</p> <p><b>Tidsrammen:</b> omkring 2-2½ time var lige i overkanten. En vigtig pointe i forhold til målgruppen var, at sundhedsperspektivet i høj grad havde fokus på at skabe "den gode oplevelse" for de fremmødte, hvor af mange i forvejen kommer ofte på Mozarts Plads i dagtimerne. Dette indebar også at det gav mening, at både mænd og kvinder deltog i arrangement og at det mere målrettede mandeperspektivet derfor blev nedtonet.</p> <p><b>Kommunikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Info på hjemmeside og facebook</li> <li>• Info på Mænds sundhedsuge arrangementsoversigt + flyer med til åbningskonferencen</li> <li>• Flyer/plakat og sendes/uddeles/ophænges deres netværk. Fx diverse maillister</li> <li>• Presse: Lokalavisen v. RM. Telefonisk aftale omkring fremmøde på dagen samt evt. rubrik tekst i lokalavisen dagen før. Skete ikke. I stedet fik de en rubrik omtale dagen før med foto, samt var med på deres netavis.</li> </ul>
<p><b>Få mere information kontakt</b></p>	<p>Annette Thysgaard, <a href="mailto:sp47@suf.kk.dk">sp47@suf.kk.dk</a></p>

## 15. "Servicetjek for mænd i Sydhavnen 2"

Emne	Tekst
Indhold	At lave sundhedstjek på mænd i Sydhavnen
Ressourcer	<p><b>Lungefunktionsmåling</b> 2 medarbejdere Pusteapparat, Rør, forklaringsark mv.</p> <p><b>Test din muskelstyrke</b> Tabata - 4 minutters udfordring til friske fyre 2 medarbejdere Musik Udtrækning af præmier hver ½ time. Præmier: Kaffe kuponer og Gavekort til Karens Minde</p> <p><b>Alko-test</b> 2 medarbejdere Alko-test (postkort) Pjecer</p>
Særlige opmærksomhedspunkter	<p><b>Lungefunktionsmåling:</b> Der blev målt 31 lungefunktioner – alt fra 27 – 103 %. Omkring trefjerdedele var rygere. Mindst fire var meget interesseret i rygestopkurset i Sydhavns kompagniet i august, én ville vælge et andet kursus p. g. a sit arbejde. De tre var først afvisende ift. at deltage i kurset, men info om værdikuponer til nikotin erstatningsprodukter ændrede det! <b>OBS</b> Apparaterne er MEGET følsomme overfor den mindste vind, en anden gang bør de tænke over, at de skal kunne stå i læ et sted, hvis det er ude aktiviteter.</p> <p><b>Fedt %, BMI og dialog om mad:</b> Ca. 35 målinger af BMI og fedt % (og evt. dialog omkring muskelmasse for at gøre borgerne obs. på at de skal sørge for ikke at tabe muskelmasse). Stor søgning til måling, knap så stor interesse for opskrifter. De fleste var interesseret i at høre om de tilbud vi har i forebyggelsescentret..</p> <p><b>OBS</b> En anden gang skal de huske at være på forkant med strøm til impedans vægten!</p> <p><b>Alkoholtest:</b> Det virkede godt at komme i dialog med mændene, mens de stod i kø og ventede på at komme til testning af lunger/fedt %. De skal i højere grad huske, at tænke deres pårørende samtaler/grupper ind. Det giver en anden dialog!</p> <p><b>Test din muskelstyrke</b> virkede ikke efter hensigten i den konkrete kontekst. De talte efterfølgende om at " Kender du denne app..." ( fx en kommende motionsliste app!) kunne være relevant at bruge til at komme i dialog og til fx at formidle hvad der findes af lokale motionstilbud.</p>

	<p><b>Præmier og lodtrækning</b> (gavekort) var egentlig ikke nødvendigt, men fastholdte nogle og gav en god stemning på pladsen af at "her sker der noget!!</p> <p><b>OBS</b> Vigtigt at der er afsat medarbejderressourcer til at "fange" mændene/borgene, når de passerer i bybilledet. De blev generelt taget rigtig godt i mod og mændene var positive og ville gerne testes og tale med dem.</p> <p><b>Vigtigt</b> at finde gode centrale steder at stå ved denne type event.</p> <p><b>Tidsrammen:</b> 1½-2 timer er passende og fyraftenstidspunktet fungerer godt og heller ikke så krævende i medarbejderressourcer. Fokus på hvad det er vi deler ud ved events. Have lidt at hele pakken i baghånden, men fokusere på udvalgte temaer, ellers drukner budskaberne.</p> <p><b>Kommunikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Info på hjemmeside og facebook</li> <li>• Info på Mænds sundhedsuge arrangementsoversigt + flyer med til åbningskonferencen</li> <li>• Flyer/plakat og sendes/uddeles/ophænges deres netværk. Fx diverse maillister</li> <li>• <b>Presse:</b> Lokalavisen v. RM. Telefonisk aftale omkring fremmøde på dagen samt evt. rubrik tekst i lokalavisen dagen før. Skete ikke. I stedet fik de en rubrik omtale dagen før med foto, samt var med på deres netavis.</li> </ul>
<p><b>Få mere information kontakt</b></p>	<p>Annette Thysgaard, <a href="mailto:sp47@suf.kk.dk">sp47@suf.kk.dk</a></p>



## 16. "Store Mande Dag"

Emne	
<b>Indhold</b>	<p>Der blev lavet en eftermiddag med fokus på mænds sundhed i samarbejde med mange lokale aktører. Stedet var en sognegård, på et torv midt i en central by i kommunen. Der var et band, som tiltrak mange nysgerrige. Formålet var at få mænd i tale omkring sundhed. Der var forskellige aktiviteter og eftermiddagen sluttede af med en "peptalk" af Trine Krebs fra Frugtformidlingen.</p> <p>Aktiviteter:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Lokal idrætsforening</li><li>Apotek – mål kolesterol og blodsukker</li><li>Bibliotek</li><li>Grill smagsprøver fra lokal forretning</li><li>Hard ball – en drengerøvssport</li><li>Golf klub</li><li>Slå søm i med alkoholbriller</li><li>Quiz</li><li>Tanita vægt måling</li></ul>
<b>Ressourcer</b>	<p>På selve dagen blev der brugt en hel dag af 2-3 medarbejdere og 3 timer af 7 medarbejdere. Derudover var der brugt en del ressourcer på at rekruttere mænd.</p>
<b>Særlige opmærksomhedspunkter</b>	<p>Rekruttering – her blev der delt flyers ud i mange butikker, bilruder mm. i ugerne op til eventen.</p> <p>Musikken virkede rigtig godt til at tiltrække mennesker.</p>
<b>Få mere information kontakt</b>	<p>Marianne A. Søgaard, <a href="mailto:marh@syddjurs.dk">marh@syddjurs.dk</a>, tlf.</p>

## 17. "Kun for mænd"

Emne	Tekst
<b>Indhold</b>	<p>Planlægningsgruppen bestod af repræsentanter fra frivillige foreninger og 1-2 sundhedskonsulenter. Gruppen arrangerede 3 lokale events á 3 timer fordelt hen over ugen: på torvet i Viby og Jyllinge og i boligområdet Æblehaven/Rønnebærparken.</p> <p>Sundhedstjek og dialog med sundhedscentret, patientforeninger og idrætsforeninger på torvet i Viby og Jyllinge. Sundhedskonsulenter rekrutterede proaktivt på torvet.</p> <p>Sundhedstjek bestod af blodtryksmåling, lungefunktionsmåling, hvor det var muligt, et spørgeskema om tobak og dialog med sundhedskonsulent. Patientforeninger tilbød dialog og blodtryksmåling.</p> <p>Idrætsforeningerne havde arrangeret konkurrencer: 'Kan du ramme?': slå søm i træstub, 'Vind i Krolf': ramme målet, uddeling af postkort med indtegnet sundhedsspor.</p> <p>Frivilligcenter bad mænd om at svare på spørgsmålet Hvad er sundhed for dig? Og skrive det på en poster.</p> <p>Der blev udloddet præmier hver halve time for de mænd, som deltog. Præmierne var et bidrag fra lokale handlende.</p> <p>Sundhedstjek og dialog med sundhedscentret og Roskilde Ældre Motion i beboerhuset i boligområdet Rønnebærparken og Æblehaven.</p> <p>Sundhedskonsulenter rekrutterede proaktivt i boligområdet.</p> <p>Sundhedstjek bestod af vejning, blodtryksmåling, måling af lungefunktion og dialog med sundhedskonsulent. Boligselskabet arrangerede petanqueturning, Ældremotion lavede cykeltur. Sundhedscentret, de lokale afdelingsbestyrelser, aktive beboere og boligsociale medarbejdere stod for tilberedning af grillmad. Maden var gratis. Der blev udloddet præmier til deltagerne i aktiviteterne, de var finansieret af sundhedscentret. Det var fodbolde og biografbilletter.</p> <p>Ældremotion tilbød alle mænd at deltage i ugens faste motionsaktiviteter.</p> <p>For hver aktivitet bød de deltagende ind med at medbringe borde, stole, telte/parasoller, kaffe, vand mm.</p> <p>Der kom 95 mænd i alt.</p>
<b>Ressourcer</b>	<p>Forberedelsen bestod 2-3 møder á ca. 1.5 time med sundhedskonsulent og frivilligforeninger. Dertil kom praktisk forberedelse for frivilligforeningerne og de tre sundhedskonsulenter, som skulle deltage i den enkelte aktivitet. Tovholderen har brugt 15 timer til møder og i marken samt 5 timer til udvikling af plakater. Dertil kommer transport.</p> <p>Sundhedskonsulenttimer i alt: 24 timer plus transport.</p> <p>Der blev designet 3 plakater. Plakaten blev hængt op i de lokale centre, på apoteket, i borgerservice og på væresteder i Jyllinge og Viby. Med hjælp beboere og boligsociale medarbejdere blev plakaten i boligområdet hængt</p>

	<p>op i alle opgange, i vaskerier, hos købmanden, frisøren m.m. Plakaterne blev også bragt i den lokale avis.</p> <p>Frivilligforeningerne arrangerede det praktiske i forbindelse med 'kan du ramme' og 'vind i krolf'. De kom med træstub, mål, køller og bolde. De udarbejdede regler for konkurrencerne. Der deltog mellem 4 og 8 repræsentanter for frivilligforeninger i de forberedende møder og 2-3 frivillige på hver af sundhedsdagene.</p> <p>Sundhedscentret serverede sandwich for de frivillige og sundhedskonsulenterne.</p>
<p><b>Særlige opmærksomhedspunkter</b></p>	<p>I planlægningsfasen, skal det i god tid meldes ud, hvordan de lokale forhold er, og hvem, der skal medbringe hvad. Det må også gerne tydeligt fremgå om nogle medbringer kaffe, vand, og om der serveres en sandwich. Det var dejligt at være sammen både frivilligforeninger, patientforeninger og sundhedscenter.</p> <p>Det var godt at komme ud til Viby, Jyllinge og Rønnebærparken. Det var fint at nogle opsøgte mænd fra målgruppen i centret, på gaden og i boligområdet. Der skal gøres mere ud af det forberedende informationsarbejde i lokalområdet. Både overfor foreningslivet og borgerne.</p> <p>For at komme i dialog med mændene om deres lungefunktion, bad vi dem puste balloner op. Vi lavede kun lungefunktionstest, der hvor vi havde adgang til rolige lokaler.</p> <p>Det er godt med telte, når vi er uden for, det gør aktiviteten synlige. Inden for i centre er det et ønske at stå foran et af de store supermarkeder. Her kan man evt. stille parasoller op.</p> <p>Det kan være nødvendigt at ændre regler for konkurrencer afhængig af hvem der har lyst til at deltage.</p> <p>Det er vigtigt at have planlagt hvordan man udtrækker vindere af konkurrencer, og hvordan de får besked.</p> <p>Flere mænd sagde at de netop havde været til lægen osv. Det var måske for nogle en måde at komme hurtigt forbi vores boder.</p> <p>Desværre kom der ingen til Roskilde Ældremotions tilbud om at være med i træning den uge.</p>
<p><b>Få mere information kontakt</b></p>	<p>Tine Gomard, <a href="mailto:tinego@roskilde.dk">tinego@roskilde.dk</a> , tlf. 4631 7709</p>

## Eksempler på kommunikation og markedsføring af events

1. Postkort "Hvilket hul bruger du, mand?" Silkeborg Kommune
2. Postkort " Bøf eller body, sir?" Silkeborg Kommune
3. Postkort " Er du sofanist eller motionist, hr?" Silkeborg Kommune
4. Plakat "Tilbud til mænd, sundhedstjek" Egedal Kommune
5. Folder "Falck Healthcare" Falck Healthcare
6. Postkort "Poker" Århus Pokerklub
7. Plakat " Licens til at leve sundt" Næstved Kommune
8. Plakat "Supermad til supermænd" Århus Kommune
9. Uddelingsark "Tilstands Attest" Gladsaxe Kommune
10. Plakat " Mænds Sundhed TEC" Gladsaxe Kommune og TEC Gladsaxe elever
11. Annonce "Åbning af MHW" 3 F

Bilag 1: Postkort "Hvilket hul bruger du, mand?" Silkeborg Kommune



Har du udfordringer med dit **KRAM** hjælper  
Silkeborg kommune dig gerne ...

**K** **KOST** susannehojer.jensen@silkeborg.dk  
24 85 08 19

**R** **RYGNING** sds@silkeborg.dk  
29 36 39 18

**A** **ALKOHOL** alkoholradgivningen@silkeborg.dk  
89 70 11 71

**M** **MOTION** mortenbach.larsen@silkeborg.dk  
29 11 96 04

**MENTAL SUNDHED** hsk@silkeborg.dk  
23 36 42 82



**SUNDHEDSHUSET**

[www.sundhedshuset.silkeborgkommune.dk](http://www.sundhedshuset.silkeborgkommune.dk)



Bilag 3: Postkort ” Er du sofanist eller motionist, hr?” Silkeborg Kommune









# Tilbud til mænd: Kom og få et **gratis** sundhedstjek

Sundhedsbussen holder ved  
Fog Værebros Trælast og Byggecenter

Lyshøjvej 14, 3650 Ølstykke

**Torsdag den 12. juni**

**kl. 15.00-17.30**

**Kom som du er - mand!**

Vi glæder os til at se dig

**Egedal  
Kommune**



## Falck Healthcare har fokus på mænds sundhed

### Mænd ignorerer egen sundhed

Undersøgelser viser, hvordan mænds sundhed halter efter kvinderne. For mange mænd er sundhed forbundet med bløde værdier, og de forventer, at motoren bare fungerer, uden at den vedligeholdes.

### Mænds sundhed halter

Argumenterne er mange, når det handler om at forbedre mænds sundhed, for statistikkerne taler deres tydelige sprog:

- Mænd lever 4,4 år kortere end kvinder
- Mænd bruger den praktiserende læge mindre end kvinder det meste af livet
- Mænd har en høj dødelighed af en række alvorlige sygdomme fx prostata- og testikkelkræft
- Mænd har en højere selvmordsrate, samtidig med at mænds psykiske problemer ofte er underbehandlede

Mænds kortere middellevetid, set i forhold til mænds selvvalgte helbred, er et interessant paradoks. For når man spørger ind til mænds selvvalgte helbred, svarer stort set alle mænd, at deres helbred er godt eller meget godt.

### Nu har du mulighed for at sætte fokus på din sundhed

Uge 24 er Mens Health Week i Danmark. Derfor kan du som medarbejder i Falck-Huset i denne uge opleve og deltage i disse aktiviteter i Falck-Husets kantine.





## Uge 24: Falck Healthcare har fokus på mænds sundhed

**Hele ugen**

I kantinen  
fra kl.  
11-13.30

### Falck Healthcare sammensætter menuen

I uge 24 sammensætter Falck Healthcare menuen i kantinen med specielt fokus på mænds sundhed og den mad de fleste mænd kan lide.



**Mandag og tirsdag**

I kantinen  
fra kl.  
11-13.30

### Sundhedsprofil

Få lavet en sundhedsprofil af en sygeplejerske fra Falck Healthcare. Det tager 10 minutter og giver dig et overblik over din sundhedstilstand. Du får bl.a. målt blodtryk, kolesteroltal og blodsukker.

Kvinder  
er også  
velkomne

### Konkurrence

Alle der får lavet en Sundhedsprofil deltager i konkurrencen om en lækker Nike løbetøj fra Falck Healthcare og en iPod Shuffle til løbeturen.

Vind en  
iPod Shuffle



**Onsdag**

### Spørg mig i frokosten

Falck Healthcares kostvejleder Janne Bagger vil være i kantinen. Her kan du stille hende spørgsmål om din mad - vis hende evt. din mad på din tallerken og få en hurtig vurdering af din frokost.

I kantinen  
fra kl.  
11-13.30



**Falck**  
Healthcare



## Uge 24: Falck Healthcare har fokus på mænds sundhed

### Torsdag i kantinen:

#### Hurtig Diagnose

Hurtig Diagnose er den korte vej til udredning og diagnose efter henvisning fra en speciallæge.

Alle Falck medarbejdere har adgang til denne ydelse gennem Falck Healthcare med det formål at bedre sundheden for Falck medarbejdere.

Fra kl.  
11:30-14

#### Et mandeliv i balance

Psykolog Joel Boukris eller Robert Andersen forsøger med en opskrift på et mandeliv i balance.

“ Kender du det, at du både skal præstere på arbejde, holde dig i form, sørge for at din kvinde er glad, og at børnene trives - samtidigt med at du forventes at bygge en ny udestue, og være åben omkring dine følelser. Kravene til den moderne mand er store, måske endda for store.

Men har manden noget valg?

Ønsker du at deltage, så send en mail til [cabo@falck.dk](mailto:cabo@falck.dk)

Fra kl.  
15-16:00



**Falck**  
Healthcare

Bilag 6: Postkort "Poker" Århus Pokerklub



The postcard features a dark green background with a subtle texture. At the top, the word "POKER" is written in large, white, 3D-style letters. Below it, "HELSE-TURNERING" is written in a smaller, white, sans-serif font. To the right of the text, there are illustrations of a green four-leaf clover and a fan of playing cards (Ace of Spades, King of Spades, Queen of Spades, Jack of Spades). The main headline "Let røven og få chancen for" is centered below the text. Three black boxes with white text provide details about prizes, food, and payment. A circular badge on the left indicates the date and time. The Aarhus Pokerklub logo and the Men's Health Week DK logo are at the bottom right. The location and address are listed at the bottom center.

# POKER

## HELSE-TURNERING

### Let røven og få chancen for

#### Vilde præmier!

- Pengepræmier til top 5
- Gourmetmiddage
- Fitnessabonnement
- Pulsure og håndvægte
- En tur på en Harley i solskin
- En vild tur på vandskj

#### Hvad sker der, mand?

- Lækre smoothie og Fiske-Tapas
- Nul smøger og minus promiller
- Ingen hvilepuls
- Ekstra Pokerchips til cykelnyttene, Kondførere, og dem der løfter jern.

#### Betaling

Buy-In: 300 kr.  
På [www.aap.clubcommander](http://www.aap.clubcommander),  
bank overførsel reg 5182 konto  
0007991679, eller via swipp eller  
mobile pay app til Dennis Hansen  
tlf 2933 7658.  
Ingen kontant betaling!

**TORSDAG  
12. JUNI  
KL. 19**

## AARHUS POKERKLUB

**STED:** Minigolf & City Club, Åboulevarden 52, 2. sal  
(ved Åen over Cafe Viggo).



Bilag 7: Plakat "Licens til at leve sundt" Næstved Kommune





Velkommen til  
**Supermad til  
Supermænd**

---



# Vil du være med til at lave mad, der gør drenge til mænd, så har vi et rygende varmt tilbud til dig!

Tirsdag den 12. juni vil vi lave mad sammen med dig og andre mænd og drenge.

Hver tredje mand mener at de lever usundt og at det er svært at skifte vaner.

MEN det kan DU gøre noget ved !

Med Supermad til Supermænd har vi et tilbud til alle drenge og mænd i dit lokalområde.

Du skal bare møde op:

**Tirsdag den 12. Juni klokken 16.30 -19.30  
Cafeen i Foreningernes Hus**

Det er GRATIS at deltage, men husk tilmelding til: Per Thomsen i Foreningernes Hus eller på 61 22 17 46 eller på mail:peth@bbbo.dk

God fornøjelse og velbekomme!  
Hilsen Folkesundhed Aarhus

Arrangementerne foregår i samarbejde med sundhedscafeerne.

Mens Health Week

Fra den 11. Juni -17. Juni bliver der sat fokus på mænd, mad og sundhed over hele landet. Det sker i forbindelse med Mens Health Week, hvor temaet i år er "Mænds sundhed i hverdagen" Læs mere på: [www.sundmand.dk](http://www.sundmand.dk)



SUNDHED OG OMSORG  
Aarhus Kommune



Bilag 9: Uddelingsark "Tilstands Attest" Gladsaxe Kommune



GLADSAXE

## Tilstands Attesten

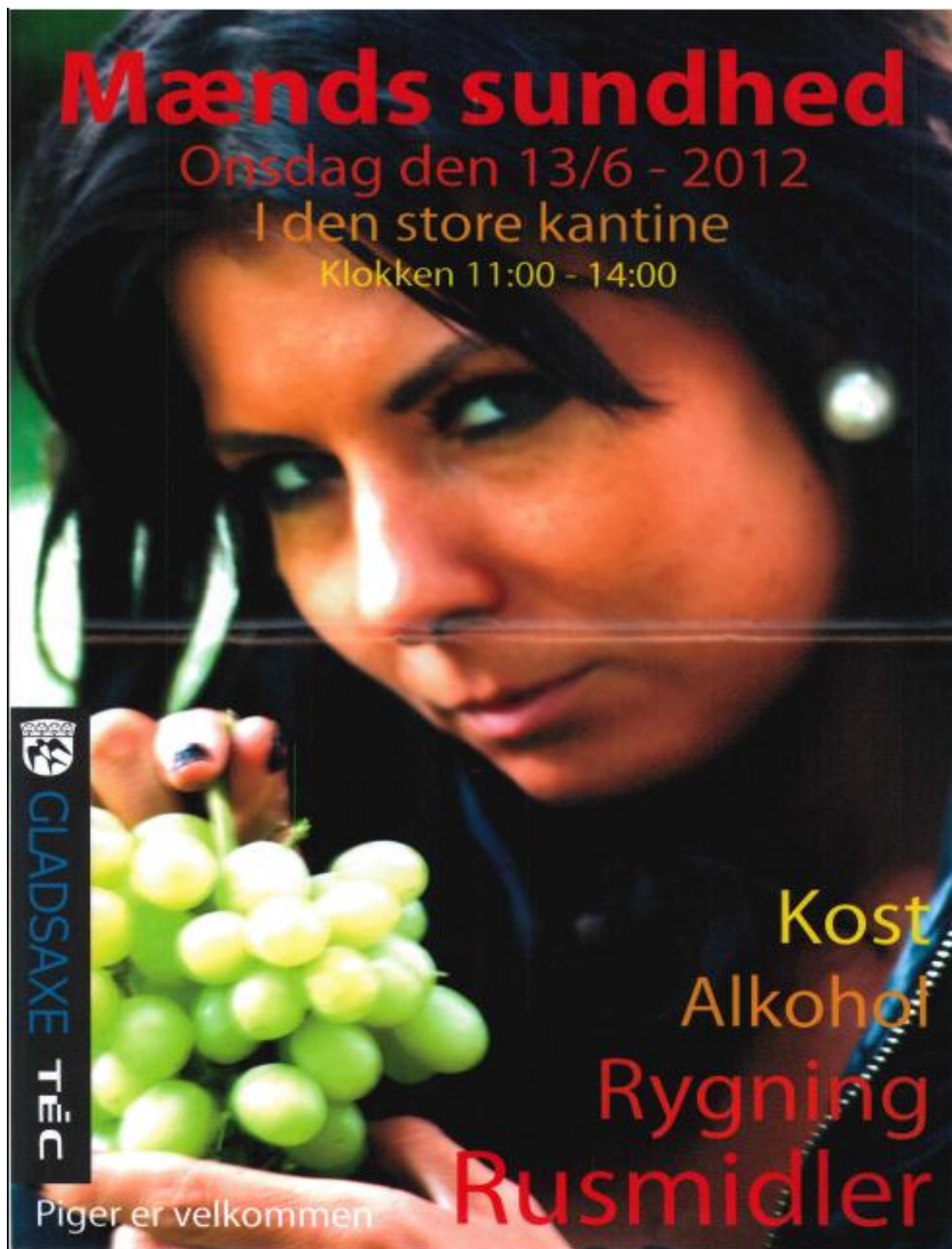
Giv dig selv et eftersyn – er du sund, mand?

**Vigtig information:** Denne attest ikke kan ikke sidestilles med et besøg i Forebyggelsescenterets Sund Liv vejledning, og attesten er ikke en garanti for, at din sundhedstilstand er i top, men en hjælp til at tjekke dig selv.



Hvis du var en bil, hvilken model var du så? \_\_\_\_\_ og hvilken årgang? \_\_\_\_\_

Emne	Spørgsmål	Ok	Fejl	Andre bemærkninger
Motor	Spiser du grønsager hver dag? Får din krop de rigtige vitaminer? Har din mad lavt oktantal? (sund mad = lav oktantal)			
Transmission	Knirker det i leddene? Har du ondt i kroppen? Kan du gå en tur i rask tempo? Bliver du ofte forpustet? Kan du let samle bilnøglerne op, når du har tabt dem på gulvet?  Har du problemer med at få rejsning?			
Udstødning	Har du ofte hård mave? Har du på noget tidspunkt set blod i din urin eller afføring?  Er du oppe at tisse om natten? Har du ofte diarré? Hoster du meget om morgenen? Hoster du ofte slim op?			
Brændstofanlæg	Er dit taljemål under 94 cm? Har du meget luft i maven? Har du sure opstød?			
El-anlæg	Sover du godt om natten? Sover du 6-7 timer hver nat? Får du energi af at motionere?			
Styreapparat	Er du ofte svimmel? Har du tendens til at falde?			
Sikkerhedsudstyr	Drikker du mere end 2 genstande om dagen?  Ryger du?  Spiser du ofte smertestillende medicin?			
Prøvekørsel	Hvordan synes du selv, du har det?  Er der noget, du trænger til at få vendt med en professionel?			



**Mænds sundhed**  
Onsdag den 13/6 - 2012  
I den store kantine  
Klokken 11:00 - 14:00

**Kost**  
**Alkohol**  
**Rygning**  
**Rusmidler**

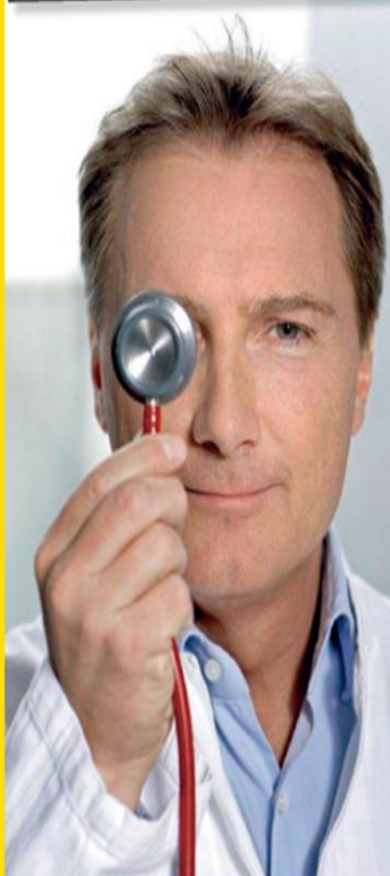
 GLADSAXE TEC

Piger er velkommen

Mandag d. 11. juni er mandagedag i Aalborg

Det er GRATIS at deltage!

## Med sundhed, fodbold og meget mere...



### Åbningsarrangement - med følgende program

- 13.00 - 13.45 Frokost
- 13.50 - 14.00 Thomas Kastrup-Larsen byder velkommen (Rådmand for Sundhed og Bæredygtig Udvikling i Aalborg Kommune)
- 14.20 - 14.00 Svend Aage Madsen (formand for Selskab for Mænds Sundhed)
- 14.15 - 14.45 Peter Qvortrup Geisling (TV læge)
- 14.45 - 15.15 Troels Malling - Krysters kartel "underholder"
- 15.15 Mogens Jørgensen fra TV2 Nord er ordstyrer på dagen og slutter af med at orientere om fodbold turneringen, der starter klokken 15.30.

Tilmeld dig via hjemmesiden:  
[www.3f.dk/sundhed](http://www.3f.dk/sundhed)



15.35 - 17.00 Fodbold fitness - skal din arbejdsplads være de første Nordjyske mestre i Fodbold Fitness.

Efter åbningsarrangementet er der fodbold på programmet - starter med en åbningskamp "hvem er det stærke køn" AaB's damesenior hold udfordrer et "stjernehold med Peter Qvortrup Geisling i spidsen. Dernæst dystur de forskellige tilmeldte hold fra arbejdspladserne.

Hvis du og dine kollegaer har lyst til at deltage med et hold, er det eneste krav, at I er 7 personer (+ evt. udskiftere).

En kamp varer kun 2 gange 5 min.

Hvis man vil deltage med et hold på dagen, sender man en tilmelding til [pl@aabaf1885.dk](mailto:pl@aabaf1885.dk).

Derefter får man en bekræftelse med nærmere information.

Klokken 18.00 skiftes "ballet" med EM fodbold på stor-skærm - kampen mellem England og Frankrig - der vil være mulighed for at købe forfriskninger"



Der vil desuden være en række aktiviteter på dagen bl.a. vil der være mulighed for at få et sundhedstjek, samt afprøve sine fodbold evner under særlige rammer....



Det foregår alt sammen på AaBs anlæg på Hornevej 2 i Aalborg Øst

Ansøgere:

