

AKTIVITETER TIL FÆDRE OG BØRN

INSPIRATIONS KATALOG TIL FAGFOLK

far
FOR LIVET



Forum for Mænds Sundhed

INDHOLD

Indhold i guiden.....	3
Fædre og børn som ny målgruppe	4
Planlægning af aktiviteter til fædre og børn	5
Markedsføring af aktiviteter til fædre og børn	6
Kanaler til markedsføring af far-barn-aktiviteter	7
Evaluerings af far-barn-aktiviteter	8
Case-eksempler: Fædre og børn på museum.....	9
Case-eksempler: Naturaktiviteter for fædre og børn	16
Case-eksempler: Fædre og børn på bibliotek	22
Case-eksempler: Far-barn madlavning	26
Case-eksempler: Fædre og børn i foreningslivet	30
Mere viden	40

Aktiviteter til fædre og børn

Udviklet af Pernille Folkmann Hansen i forbindelse med projekt "Far for livet"
Forum for Mænds Sundhed 2022

For yderligere information: www.sundmand.dk

Projektet er økonomisk støttet af Nordea Fonden



INDHOLD I GUIDEN

I denne guide kan du finde inspiration til at lave far-barn-aktiviteter til fædre og børn i alderen 3-8 år. Guiden er udviklet i projekt Far for livet, som har haft fokus på at styrke den gode relation mellem fædre og deres børn gennem forskellige tiltag. Et af initiativerne har været at udvikle aktivitetstilbud til fædre og børn i samarbejde med foreninger, biblioteker, kommuner, kultursteder og lignende. Guiden henvender sig derfor til dig, som enten arbejder ét af ovenstående steder, eller hvis du er frivillig i en forening eller lignende.

I projekt Far for livet har vi samarbejdet med 50 forskellige samarbejdspartnere i 29 kommuner og i alt har der været 38 enkeltstående events for fædre og børn og 24 længerevarende aktivitetsforløb. På baggrund af det, er der i guiden samlet inspiration til forskellige aktiviteter og gode råd i planlægnings- og afviklingsfasen af far-barn-aktiviteter.

50

Samarbejds-
partnere

29

Kommuner

38

events for
fædre og
børn

24

forløb for
fædre og
børn

FÆDRE OG BØRN SOM NY MÅLGRUPPE

"Det er rart at tage til noget, hvor jeg kan give mit ene barn fuld opmærksomhed, så det ikke kun er lillesøster, som fylder det hele. Det kan min søn også mærke"

Deltager i en far-barn aktivitet

Fædres engagement og involvering i deres børns liv har været støt stigende de seneste år. I dag bruger fædre mere tid med deres børn end nogensinde før, da de ønsker at være en større del af deres børns liv. I august 2022 kommer der en øremærket barsel til fædre, som gør, at 40.000-50.000 flere fædre vil tage to eller flere måneders barsel om året. Fædre med deres børn er derfor en aktuel og relevant målgruppe at lave aktiviteter for, da der er en stigende efterspørgsel på far-barn aktiviteter.

For mange aktører er det normen at lave aktiviteter for familier med børn eller måske aktiviteter for mødre og børn. Ved at arbejde med fædre og børn er der mulighed for at få fat i en ny målgruppe, hvilket kan give flere medlemmer i foreningerne eller flere besøgende på museerne og kulturstederne. Når aktiviteterne bliver målrettet fædre og børn, så giver det også mulighed for at udvide portofolien af de aktiviteter, som der normalt udbydes.

Årsager til at fædre laver aktiviteter med deres børn

- Erfaringerne fra Far for livet viser, at når fædrene er til aktiviteter og forløb sammen med deres børn, så sætter de pris på følgende elementer:
- Muligheden for at lave noget aktivt sammen med deres børn og have noget de kan være fælles om.
- Muligheden for at mødes med andre fædre og deres børn – og at få et sted, hvor de kan have et fællesskab sammen.
- Muligheden for at dyrke deres egne interesser i fællesskab med deres børn.



PLANLÆGNING AF AKTIVITETER TIL FÆDRE OG BØRN

I planlægningen af aktiviteter til fædre og børn er det vigtigt at tage udgangspunkt i de kompetencer arrangøren har i sit daglige arbejde. Arrangøren kan evt. tilpasse nogle af de aktiviteter eller koncepter de allerede har, så det er tiltrækkende for fædre og børn. I Far for livet har de arrangører, som har deltaget bl.a. haft som formål i deres aktiviteter at:

- Give fædre og børn en styrket relation ved at lege sammen
- Fædre og børn fik en fælles oplevelse, hvor de var sammen om teknologi og kreativitet
- Give fædre og børn et sammenhold og vise, at basale oplevelser i naturen også kan indeholde eventyr, kreativitet og koncentration
- Skabe en situation, hvor fædre kunne give deres viden (om cykler, mekanik m.m.) videre til næste generation.

Generelt så vil fædre gerne lave noget aktivt sammen med deres børn, og have noget de kan være fælles om. Når fædre deltager i de udbudte aktiviteter, er det vigtigt, at de føler sig velkomne, hvilket er en vigtig opgave for arrangøren. Derudover skal aktiviteten være nem at gå til, og der skal ikke være for meget koordinering for fædrene. En anbefaling er at prøve sig frem og tilpasse far-barn- tilbuddene undervejs, så de tager højde for målgruppen. Herunder fx alderen på de deltagende børn, og om det er ressourcestærke eller sårbare fædre, som aktiviteterne henvender sig til. I planlægningen kan arrangøren benytte sig af nedenstående huskeliste:

Huskeliste til planlægning af far-barn-aktiviteter

- Tag udgangspunkt i de aktiviteter I allerede er gode til – tilpas dem til fædrene.
- Beslut jer for, om det skal være et event  eller et forløb 
- Lav aktiviteterne simple
- Hav fokus på, at fædre og børn kan lave noget aktivt sammen.
- Få fædrene og børn til at føle sig velkomne
- Gør det nemt at tilmelde sig – ikke for meget koordinering.

MARKEDSFØRING AF AKTIVITETER TIL FÆDRE OG BØRN

Når der skal markedsføres aktiviteter til fædre og børn, er det vigtigt at tydeliggøre, at aktiviteterne er målrettet fædre og børn. Brug gerne billeder hvor fædre og børn er på, så modtagerne kan identificere sig med målgruppen. I teksten skal man gerne undgå alt for mange adjektiver, som dejligt, skønt, rart osv. Skriv i stedet så præcist så muligt.

I nedenstående ses et eksempel på en plakat til et far-barn-arrangement.

Overskrift: Gør det tydeligt i overskriften, at det er til fædre og børn fx som på plakaten "Far-barn-biblioleg".

Præciser hvad fædre og børn kan opleve til aktiviteten:

Tag din far med til en sjov dag med leg og cirkuskunster i selskab med Balder Brøndsted fra Legefabrikken.

Gør tilmeldingsproceduren let: Reserver billetter på Genbib.dk

"Det var dejligt at se andre fædre i og se os værdsætte vores børn."

Deltager i en far-barn-aktivitet

KANALER TIL MARKEDSFØRING AF FAR-BARN-AKTIVITETER

For at rekruttere fædre og børn, så er der flere kanaler, som arrangøren kan benytte sig af:

- Opret aktiviteten på Farforlivet.dk
- Lav begivenheder eller opslag på arrangørens egne hjemmesider eller sociale medier.
- Lav målrettede facebookopslag, som rammer målgruppen – gerne med boostning af opslaget.
- Reklamer gerne for aktiviteterne gennem kommunale medarbejdere med borgerkontakt fx sundhedsplejen, familierådgivere og samarbejdspartnere i boligsociale helhedsplaner
- Rekrutter gerne gennem mødrene.

Far for livets erfaringer er, at hvis aktiviteten bliver markedsført på Facebook eller andre sociale medier, vil det ofte være mødrene i familien, der læser om aktiviteten, og videresender det til fædrene. Det er derfor vigtigt, at indholdet er adresseret direkte til fædrene.

Eksempel: På Farforlivet.dk er det nemt for arrangøren at oprette en aktivitet.

Eksempler på far-barn-aktiviteter på Farforlivet.dk

EVALUERING AF FAR-BARN-AKTIVITETER

Efter et far-barn-arrangement giver det god mening at evaluere på aktiviteten. Det kan være, at I som arrangører er interesserede i finde ud af, om fædre og børn har lyst til at deltage igen en anden gang eller om aktiviteten skal tilpasses eller ændres til næste far-barn aktivitet. Det kan også være, at I gerne vil vide, hvor fædrene har hørt om aktiviteten med henblik på at få en viden om, hvilken markedsføring der virker for at få deltagere til arrangementet.

Evaluering kan foregå på mange forskellige måder. En mulighed kunne være at lave en smiley-ordning, som børnene kan udfylde. Online findes der fx forskellige programmer, hvor man kan lave spørgeskemaer fx Survey X.act eller Survey-Monkey, hvor det er muligt at oprette et gratis spørgeskema på op til 10 spørgsmål.

Hos Far for livet har vi særlig fokus på, og far-barn-aktiviteterne har haft betydning for fædrenes og børnenes indbyrdes relation.

I Far for livets evaluering svarer de deltagende fædre følgende:

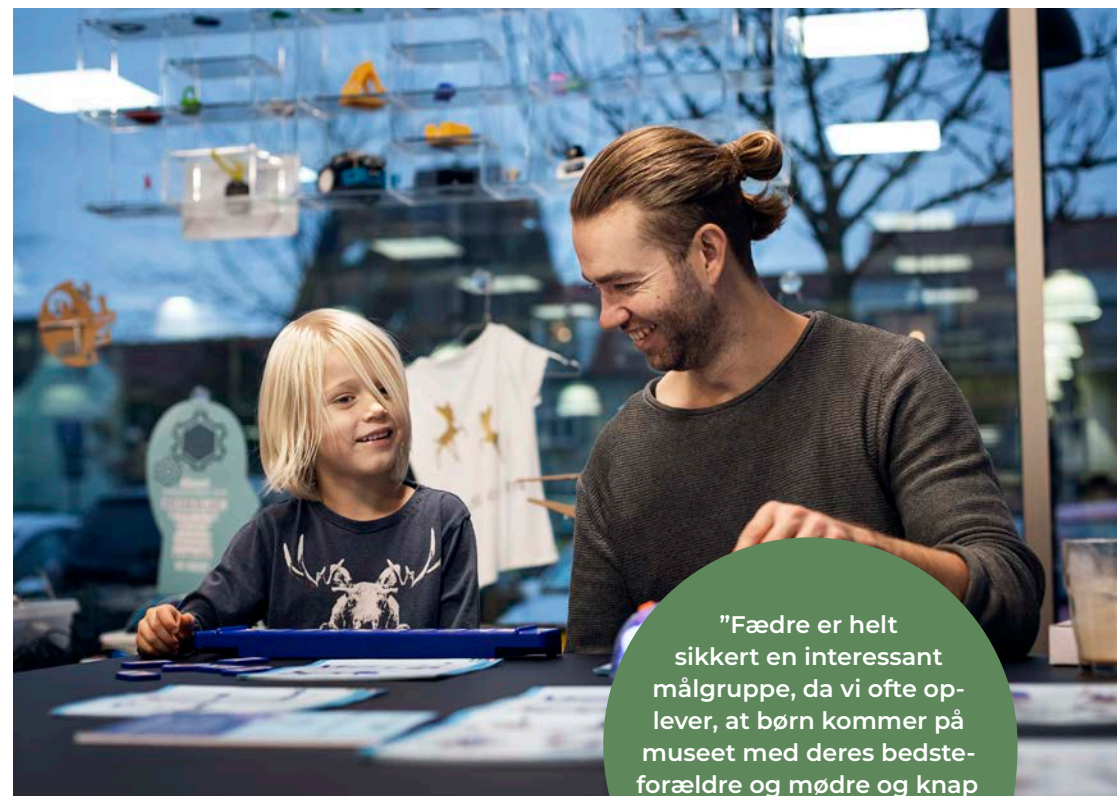
85 % af de deltagende fædre, synes at det var positivt at være til aktivitet, hvor der var andre fædre.

88 % af de deltagende fædre vil vurdere, at det har styrket forholdet med dem og deres barn at de lavede en aktivitet sammen.

90 % af de deltagende fædre har fået mod på at lave aktiviteter sammen med deres barn igen en anden gang.

"Det er fedt med sådanne initiativer for fædre. Det var et godt arrangement og der var en anden stemning med fædre."

Deltager i en far-barn-aktivitet



"Fædre er helt sikkert en interessant målgruppe, da vi ofte oplever, at børn kommer på museet med deres bedste forældre og mødre og knap så tit med deres fædre."

Kunsten i Aalborg

CASE-EKSEMPLER: FÆDRE OG BØRN PÅ MUSEUM

Prøv at være en viking, skyd med bue og pil, eksperimenter med fotokunst, hør røverhistorier om malerier, kombiner kunst og natur eller leg som i gamle dage.

Ovenstående eksempler er bare noget af det, som fædre og børn har kunne prøve som en del af projekt Far for livet. Rundt omkring i landet findes mange museer med forskellig formidlingsprofil. Det er derfor muligt at finde et museum, hvor man som far kan dyrke sine egne interesser sammen med sit barn. Museet kan fungere som et læringsrum, et udflugtssted og rum hvor der plads til samvær med mulighed for at styrke relationen mellem fædre og børn.



Vikingsmuseum Ladby Far- barn- Vikingeworkshops

Arrangør	Vikingsmuseum Ladby
Målgruppe	3-8 år
Pris	Gratis
Materialer	Materialer til at bygge træskibe, børne og voksenværktøj. Børne- og voksensværd samt 3D skydeskiver
Tidsforløb	3 timer
Deltagerantal	10-15 fædre og børn

Vikingsmuseum i Ladby udbød to far-barn-workshops.

I den ene workshop skulle fædre og børn bygge vikingskibe sammen. Først fik de en rundvisning i Ladbykongens skibsgrav, derefter skulle deltagerne arbejde sammen som en besætning. Workshoppen blev afsluttet med at bygge træskibe sammen og prøve at søsætte dem.

Den anden workshop havde fokus på, at fædre og børn skulle prøve kræfter med bueskydning. Her fik deltagerne en rundvisning i Ladby Kongens Våben samt hørte historier og fik en demonstration af datidens bueskydning. Til sidst skulle fædre og børn selv prøve at lave mesterskabsskydning og dyste om at blive dagens bedste skyttehold.

Udtalelse fra en deltagende far til Vikingeworkshop

"I hverdagen går megen tid med lillesøster på 1,5 år. Så det var godt med 1 til 1 tid med storesøster. Hyggeligt at lave krea sammen, bage brød på bål og høre historier fra vikingetiden."

Udtalelse fra Vikingsmuseum Ladby

"Vi ønskede at lave videns- og håndværksarrangementer for andre målgrupper end de sædvanlige kernefamilier. Dertil kom at vi ønskede at lave et større far-barn samarbejde i en workshop-aktivitet, hvor det at skabe et fysisk produkt i samarbejde mellem fædre og børn er endemålet."

"Det var super godt at arbejde med naturmaterialer og et enkelt håndværksprojekt som både far og børn kunne lykkes med i fællesskab."



Kunstmuseum Brandts Fotoworkshop

Arrangør	Kunst Museum Brandts
Målgruppe	6-8 år
Pris	Gratis
Materialer	Papir, blyant, kamera, kunstudstilling
Tidsforløb	1 ½ time
Deltagerantal	5-10 deltagere

Kunstmuseum Brandts havde planlagt en fotoworkshop, hvor fædre og børn skulle på opdagelse i fotokunstens verden.

Her blev deltagerne vist rundt i en legende og anderledes udstilling. Herefter var der opgaver med at bruge papir og blyant til at tegne sig nærmere kunstfotografiet.

Fædre og børn skulle også tegne hinanden uden at se på det papir de tegnede.

Til sidst blev der arbejdet med kameraet, hvor fædre og børn skulle skabe et fotografi, hvor man ikke kan se, hvad de har fotograferet.

Afslutningsvis var der mulighed for at redigere de fotografier, som deltagerne havde skabt sammen.



Sorø Kunstmuseum

Arrangør	Kunst til Folket og Sorø Kunstmuseum
Målgruppe	5-12 år
Pris	Gratis
Materialer	Kunstmuseets udstilling
Tidsforløb	1 ½ time
Deltagerantal	Ca 40. deltagere

"Vi ønskede, at de deltagende fik en anderledes museumsoplevelse, hvor værkerne i højere grad end normalt blev vakt til live med hjælp fra musik og fantasi. Forhåbentlig ville aktiviteten give dem lyst til at besøge museet igen på egen hånd."

Sorø Kunstmuseum havde indgået et samarbejde med historiefortælleren Søren Mølstrøm, som til dagligt rejser rundt og laver sjov med finkultur med sin kunstnergruppe Kunst ud til folket. Kunst ud til folket snakker med skulpturer, lyver om malerier og synger og rapper til installationskunst.

Til far-barn arrangementet digtede han skøre røverhistorier om malerierne på museet. Røverhistorierne blev fundet på i samarbejde med fædre og børn. Man måtte gerne lyve om malerierne. Intet var for skørt og alle historier var tilladt.

Udtalelse fra arrangøren

"Det kunne også være fint at fortsætte fædre-barn-temaet, da det ofte er mødre, der tager deres børn med på museum. Det var en stor fornøjelse for en gang skyld at se så mange mænd."

Udtalelse fra en deltagende far

"Nærværende, sjovt og hyggeligt at være med til. En dejlig skæv og hjertelig tilgang til kunst."

"Vi oplevede noget der var sjovt sammen og så hinanden grine. Det var lidt magisk fordi det var live og vi selv var med til at skabe sangene."



Ballerup Museum Fægt med fjenden

Arrangør	Ballerup Museum
Målgruppe	6-8 år
Pris	Gratis
Materialer	Fægteinstruktør/stuntkvinde + penne, blæk og skummateriale til sværd
Tidsforløb	4 timer
Deltagerantal	15-20 børn + fædre og bedstefædre

Far for livet og Ballerup Museum havde indgået en aftale om to far-barn-arrangementer.

Det ene arrangement havde titlen Fægt med fjenden

Her blev fædre og børn taget tilbage til år 1658, hvor Ballerup var belejret af svenskerne, og hvor der var brug for, at alle borgere, store som små, bliver klædt på til kampen mod ærkefjenden. En stuntkvinde lærte deltagerne at fægte og undvige fjendens sværd. Derudover kunne fædre og børn også prøve at skrive hemmelige beskeder med fjerpen og blæk, og lære at skyde med bue og pil.





Ballerup Museum Fars store legedag

Arrangør	Ballerup Museum
Målgruppe	3-8 år
Pris	Gratis
Materialer	Legeinstruktør fra Gerlev, materialer til hjemmelavet legetøj, stofrester og filtbolde
Tidsforløb	3 timer
Deltagerantal	20-30 børn + fædre og bedstefædre

Ballerup Museum havde arrangeret "Fars store legedag" med fokus på samvær, grin og aktivitet på tværs af alder mellem børn, fædre og bedstefædre. Legeinstruktøren fra "Gerlev Center for leg og bevægelse" guidede fædre og børn i historiske lege, som børn og voksne legede sammen på landet før i tiden. Legene foregik i det fri og var tilrettelagt, så alle kunne være med.

Efter de historiske lege var der mulighed for at prøve at lave sit eget legetøj som i gamle dage. Fx en dukke af stofrester, en hat i avispapir eller en filtbold i uld.



Børnemuseet: Far-barn-krea-workshops



Arrangør	Børnemuseet
Målgruppe	Børn 5-8 år
Pris	100 kr.
Materialer	Krympeplast, nøglering, fimolor, perler osv.
Tidsforløb	1,5 time
Deltagerantal	5-10 deltagere

Børnemuseet udbød kreative workshops for fædre og børn.

Konceptet var, at en far og et barn kunne komme torsdag eftermiddag i 1 ½ time, hvor de i fællesskab kunne være kreative sammen og lave fx drømmefangere, nøgleringe af krympeplast, smykker eller glimmer-uroer.

Det var både muligt at tilmelde sig enkelte gange, eller over et længere forløb.

Fædre og børnene blev guidet igennem aktiviteten af en underviser fra Børnemuseet.



CASE-EKSEMPLER: NATURAKTIVITETER FOR FÆDRE OG BØRN

I projekt *Far for livet* og pilotprojektet *Med Far i Naturen* (støttet af Friluftsrådet og Nordea Fonden) har det været eftertragtet for fædre og børn at lave aktiviteter sammen i naturen. Ude i naturen er der højt til loftet, og der er mulighed for at være sammen på en anden måde. Fædre og børn kan både bevæge sig anderledes – og være sammen på en mere uformel måde. En af de deltagende fædre til vores far-barn-aktiviteter udtaler sådan:

Fædre og børn har mange muligheder i naturen

Der er utallige muligheder for aktiviteter sammen i naturen. Nogle ideer til fædre og børn er fx:

- Tage på fisketur
- Tage på waderstur og lede efter smådyr
- Gå på vandretur
- Overnatte sammen ude i naturen
- Kombinere kunst og natur
- Dyrke sport sammen
- Bygge huler
- Gå på skattejagt
- Lave bål
- Lave mad over bål
- Dyrke deres egen have

**”Jeg føler
mig som en
bedre far, når vi er
udenfor, for så har
vi meget færre
konflikter”**

Hvorfor har fædre og børn lyst til at deltage i naturaktiviteter sammen?

”For at være ude med ungerne og hygge med andre fædre i lokalområdet.”

”For at få lidt far søn-tid og vi elsker begge at lave bål.”





De glade rødder og Den Eventyrlige Natur

Arrangør	Naturvejleder fra projektet De Glade Rødder under Københavns Skolehaver
Målgruppe	3-6 årige
Pris	Gratis
Materialer	Naturmaterialer, kreating, børneværktøj
Tidsforløb	Eftermiddagsaktivitet på 2 timer
Deltagerantal	En mindre gruppe med 5-10 børn med deres fædre



Projektlederen fra Københavns Skolehavers projekt De Glade Rødder stod for at gennemføre eventyrlige eftermiddagsforløb for fædre og børn i alderen 3-6 år.

Projektlederen havde opbygget en fortælling om det lille væsen Gerda, som bor i krattet ved det gamle træ. Gerda keder sig lidt og håber, at børnene vil skabe nye væsner, der kan lege med hende.

Med børneværktøj og fædrenes hjælp kunne børnene bygge et lille hjem/seng/stol til væsnet.

Når eftermiddagen var slut, kunne Gerda glæde sig over at sende sjove væsner med børnene hjem på nye eventyr.

Kommentar fra en deltagende far

"Til aktiviteten var der en god indføring i, hvordan man kan lave en kreativ aktivitet udendørs, og naturvejlederen viste nogle ting, man kan lave med børn i naturen, som jeg ikke har prøvet før."

"Jeg synes det formidlingsmæssige var rigtig godt og i et børneperspektiv. Naturen fik liv og fantasi med historiefortælling og kreativitet."



Med far på fisketur

Arrangør	Danmarks Naturfredningsforening Gentofte og Grøn Guide Gentofte
Målgruppe	Fædre og børn i alderen 3-8 år
Pris	Gratis
Materialer	Fiskestænger til fædre og børn, fisk, juice, kaffe.
Tidsforløb	Eftermiddagsforløb over 2-3 timer en lørdag og søndag i april
Deltagerantal	Ca. 20 fædre og børn

Med far på fisketur blev arrangeret i samarbejde med Danmarks Naturfredningsforening Gentofte og Grøn Guide Gentofte. Arrangøren ønskede at formidle Øresunds spændende liv under havoverfladen gennem en rigtig fisketur for fædre og børn. Fiskeriet blev sat i gang fra havnemolen på Skovshoved Havn i Gentofte. I løbet af arrangementet kunne fædre og børn lære at binde line og sætte agn på, være med til at rense en fisk, og få mulighed for at smage på Øresund.



Udtalelse fra arrangøren

"Fædre er en målgruppe som DN ikke så tit beskæftiger sig med, og jeg tænker, at der bør være flere tilbud som disse, så det ikke altid er mødrene, som bliver de primære "oplevelses-personer."

Danmarks Naturfredningsforening
Gentofte

Citat fra en af fædrene

"Mit barn har i 2 år ønsket sig at komme ud og fiske, så vi var meget glade for denne mulighed."



Med far på waderstur

Arrangør	Naturcenter Amager Strand
Målgruppe	Fædre og børn 3-8 år
Pris	Gratis
Materialer	Waders, redningsveste og fiskenet til alle.
Tidsforløb	1 ½ time
Deltagerantal	10-30 deltagere

Naturcenter Amager Strand havde i sommerferien arrangeret far-barn wadersture for fædre og børn.

Citater fra arrangøren

"Vi håber, at vores waderstur åbner fædrenes øjne for, at der findes et naturcenter- hvor man gratis kan deltage i aktiviteter hver weekend og i alle ferier - vi håber at se alle fædrene igen og at fædrene sammen ser Naturcenter Amager Strand som et god mødested for børn og fædre med aktiviteter der inspirerer."

Formålet var, at fædre og børn skulle opleve at være sammen som et team, hvor de skulle ud og fiske sammen med net, undervandskikkerter og i fællesskab med hele gruppen studere fangsten efterfølgende.

Hvorfor kan børnene godt lide at være udenfor sammen med deres far?

"Man får mere varmen indenfor og der er flere legesager, men udenfor kan man på en måde lave lidt mere."

"Man må gerne trampe i gulvet udenfor, for der bor ikke nogen nedeunder – kun jorden og sneglormene."

Friluftsdage på Frederiksberg Naturvejlederne på Frederiksberg



Arrangør	Naturvejlederne på Frederiksberg
Målgruppe	Fædre og børn i alderen 6-8 år
Pris	Gratis
Materialer	Brænde, reb, fasaner, fladbrødsdej, snittegrej, en bivuak, kaffe, the mm. til deltagerne.
Tidsforløb	Et forløb over fire timer
Deltagerantal	5-10 deltagere

Naturvejlederne havde planlagt en friluftsdag for fædre og deres børn. Her afprøvede deltagerne snitteregler samt øvede sig i forskellige knob og knuder til at hænge en bivuak op med. Deltagerne lærte om båltyper og forskellige måder at tænde et bål på. Der blev plukket fasaner, som til sidst blev stegt over bål. Formålet var, at fædre og børn fik erfaring nok til selv at tage ud og afprøve de samme ting.

Citat fra arrangøren

"Fædre og børn er en super fed målgruppe. Alle børn (stort set) synes det er fedt at være ude og lave noget aktivt og have alenetid med far."





CASE-EKSEMPLER: FÆDRE OG BØRN PÅ BIBLIOTEK

Biblioteker er ofte et samlingssted i lokalområdet. Her er der gode muligheder for, at fædre og børn kan samles om forskellige aktiviteter. Biblioteker rundt omkring i hele landet lægger lokaler til alt fra Fars Legestue, dialogisk læsning, hyggestunder, leg eller kreative aktiviteter. I det følgende har vi samlet forskellige far-barn-aktiviteter fra biblioteket til inspiration.

Far-barn-biblioleg



Arrangør	Ordrup Bibliotek og Legefabrikken
Målgruppe	Forløb tilpasset børn 2-4 år Og børn 4-7 år
Pris	Gratis
Materialer	Lokale og legeredskaber
Tidsforløb	Eftermiddagsaktivitet på 1 time
Deltagerantal	En mindre gruppe med 5-10 børn med deres fædre

Far for livet, Legefabrikken og Ordrup Bibliotek samarbejdede i projektet omkring konceptet FAR-BARN-BIBLIOLEG.

FAR-BARN-BIBLIOLEG er et koncept, som kombinerer børneklassikere med fælles bevægelseslege for fædre og deres børn. I en aktiv, legende og dialogisk fortælling stimulerede de krop, hjerner og hjerter hos børn og voksne. Når legen vækker børnenes nysgerrighed efter mere, kan fædre og børn låne bøgerne med hjem fra biblioteket bagefter.

Kommentar fra deltagende far

"Min søn smilede hele vejen igennem og fik brugt sin krop."

"Det var dejligt at se min datter løbe rundt og grine med andre børn, og der var stor begejstring for Pippi-temaet."

Kommentar fra arrangøren

"Jeg har i mange år lavet forældre-barn-aktiviteter men jeg synes, at det kan noget særligt at lave noget målrettet fædre og børn. Måske lidt mere løssluppet, og så oplever jeg også et behov hos både fædre og børn for at lave far-barn-aktiviteter. Derfor giver det rigtig meget mening for mig."



Fars robotværksted

Arrangør	Herning Bibliotek
Målgruppe	Børn 5-8 år.
Pris	Gratis
Materialer	Bluebots som kan programmeres. Kopper, tuscher, motorer og andre dimser til at lave robotter.
Tidsforløb	Eftermiddagsaktivitet på 1 ½ time
Deltagerantal	En mindre gruppe med 5-10 børn med deres fædre

Herning Bibliotekerne og MakerSpace havde planlagt et forløb, hvor fædre og børn sammen kunne prøve at eksperimentere med at bygge deres egne robotter.

En eftermiddag havde fokus på at lave tegnerobotter ved brug af kopper, tuscher, motorer og andre dimser.

En anden eftermiddag blev der lavet børsterobotter, som bestod af en børste og diverse elektroniske dimser.

En sidste eftermiddag skulle der leges med BlueBots, som der blev kodet og bygget baner til.

Kommentar fra arrangøren

"Vi ønskede, at de fik en fælles oplevelse, hvor de var sammen om teknologi og kreativitet - og lavede noget, som de måske ikke plejer at lave sammen. Det var et hyggeligt format med en god normering, fordi der var en voksen til hvert barn."

(Børnekulturformidler på Herning Bibliotekerne)



Tormods (digitale) tegneskole

Arrangør	Tormods Tegneskole i samarbejde med forskellige biblioteker
Målgruppe	Børn 5-8 år.
Pris	Gratis
Materialer	Papir og tegnematerialer
Tidsforløb	1 time og 15 min
Deltagerantal	Op til 24 fædre og børn

Far for livet havde i samarbejde med flere forskellige biblioteker og Tormod Tegner lavet et tilbud om Tormods Tegneskole, hvor fædre og børn skulle bruge fantasien sammen og lære at tegne fjollede kombidyr gennem basale tegneteknikker. Tegneundervisningen startede med en intro, hvor Tormod spillede og sang sange – og derefter gik tegneskolen i gang.

Flere af arrangementerne med Tormods Tegneskole blev under nedlukningen i 2020 og 2021 i stedet ændret til at foregå digitalt.





CASE-EKSEMPLER: FAR-BARN MADLAVNING

At lave mad sammen er en oplagt mulighed for fædre og børn til at styrke deres relation, mens de er fælles om at få tilrettelagt et velsmagende måltid. I Far for livet har vi også igangsat aktiviteter med fokus på at give gode oplevelser til fædre og børn mens de fx laver pizza, blæksprætter eller chili-sin-carne sammen.

Far-barn – pizzabagedage hos Kornets Hus



Arrangør	Kornets Hus
Målgruppe	3-8 år
Pris	200 kr
Materialer	Køkkenudstyr til at lave pizza, kaffe, the og lemonade.
Tidsforløb	2,5 time
Deltagerantal	10-15 deltagere

Kornets Hus havde arrangeret to far-barn-pizzabagedage.

Her blev fædre og børn guidet igennem en bageaktivitet, hvor der bliver bagt pizza i lange baner med sprøde bunde med og sund og anderledes topping.

Kornets Hus stillede to kompetente kursusholdere til at hjælpe alle fædre og børn igennem aktiviteterne.

Til bagedagene fik fædre og børn fri adgang til hele Kornets Hus og dens udstilling.

Fædre og børn fik pizza og lemonade te og kaffe ad libitum.

Efterfølgende fik fædre og børn et pizzakit med hjem til selv at bage pizza.



Fars store maddag

Arrangør	Fars Køkkenskole - online
Målgruppe	2-8 år
Pris	Gratis
Materialer	Ingredienser til chili sin carne
Tidsforløb	To timer
Deltagerantal	Online, så plads til så mange som muligt.

Fars store maddag blevet arrangeret i samarbejde med Fars Køkkenskole i forbindelse med Mænds Sundhedsuge i juni.

Fars Køkkenskole inviterede alle fædre og børn til Fars Store Maddag – live på Facebook.

Den madglade Jonas fra Fars Køkkenskole guidede fædre og børn igennem opskriften – en lækker chili sin carne – på vaskeægte Fars Køkkenskole-vis med højt humør fif og fiduser og masser af grøntsager.



Fars store spruttefest



Arrangør	Fars Køkkenskole og Clausens Fiskehandel
Målgruppe	3-8 år
Pris	Gratis
Materialer	Blæksprutter, køkkenudstyr, kokke
Tidsforløb	To timer
Deltagerantal	5-20 deltagere

Fars Køkkenskole, Clausens Fiskehandel og Gastronomé inviterede til en brag af en blækspruttefest på Aarhus Havn. Her kunne fædre og børn til en workshop møde sjove fiskemænd og skøre michelinkokke.

Fædre og børn kunne prøve at tilberede blæksprutte på tre forskellige måder.





CASE-EKSEMPLER: FÆDRE OG BØRN I FORENINGSLIVET

I Danmark har vi tradition for et rigt foreningsliv. Uanset om man har interesse for musik, idræt, friluftsliv eller kreative aktiviteter, så findes der et bredt udvalg. I projekt Far for livet har der derfor også været samarbejdet med forskellige foreninger om at udbyde far-barn-aktiviteter, hvor fædre og børn kan styrke deres relation gennem fælles interesser.

For foreninger kan det være attraktivt at få fædre og deres børn ind i foreningslivet fra en tidlig alder, da det er en oplagt mulighed for at rekruttere medlemmer til foreningen.

Kommentar fra en far, der deltager på et foreningshold for fædre og børn

"Tænker ikke det nødvendigvis er bedre end en aktivitet, hvor der både må være fædre og mødre - men det giver da en hvis ro at vide, at man ikke risikerer at være den eneste far på et musikhold, der dukker op :-)"

Citat fra arrangør på far-barn cykel-workshops

"Jeg har i mange år lavet forældre-barn-aktiviteter men jeg synes at det kan noget særligt at lave noget målrettet fædre og børn. Måske lidt mere løssluppet, og så oplever jeg også et behov hos både fædre og børn for at lave far-barn-aktiviteter. Derfor giver det rigtig meget mening for mig."

Lørdags musikskole på Herning Musikskole



Arrangør	Herning Musikskole
Målgruppe	Et særskilt hold for de 3-5 årige Et særskilt hold for de 6-8 årige
Pris	30 kr. per gang eller 100 kr. for et helt forløb
Materialer	Instrumenter, musik og sang
Tidsforløb	45 min-1 time hver gang
Deltagerantal	10-15 deltagere

Herning Musikskole havde planlagt et musikskoleforløb over 6 gange for fædre og børn

I forløbet var der fokus på, at fædre og børn skulle fornøje sig sammen i "musik-omgivelser. Til undervisningsgangene skulle fædre og børn slå/spille på både "almindelige" instrumenter, "hverdags-ting" og egne kroppe, samt synge helt "almindelige" sange og bevæge sig til musik.

Kommentar fra deltagende far

"Det var en dejlig hyggelig og uformel oplevelse, hvor vi legede med musikken på flere forskellige måder."





Far-barn-volleyball i Randers VK

Arrangør	Randers VK
Målgruppe	Børn fra 3-7 år
Pris	300 kr for helt forløb for fædre og børn
Materialer	Volleyball,
Tidsforløb	1 time hver uge
Deltagerantal	Ca 10. deltagere

Randers Volleyballklub havde en sæson for fædre og deres børn i alderen 3-7 år. Holdet var for alle fædre og børn, uanset kendskab til volley og forudsætninger.

Hver uge havde børn fra 3-7 år uge en time dedikeret til leg og spil med far. Det skabte både sjove oplevelser og skærpede motorikken, både for børn og fædre. Der var kompetente trænere med forventning om aktiv deltagelse fra fædrene. Træningen handlede om have det sjovt, imens der laves volleyballrelateret leg.



Far – barn cykelworkshop Cykelværksted og Cykelsjov for fædre og børn på Cykeltutten

Arrangør	Trafik i børnehøjde og Cyklistforbundets lokalafdeling i Svendborg
Målgruppe	3-8 år
Pris	Gratis
Materialer	Reservedele til at reparere cykler, forplejning, udstyr til at opstille cykelbane.
Tidsforløb	2 timer
Deltagerantal	10 deltagere

Cykeltutten inviterede i samarbejde med Trafik i Børnehøjde og Cyklistforbundets lokalafdeling i Svendborg til to cykelworkshops for fædre og deres børn.

På en cykelworkshop mødte deltagerne:

- Hyggeligt samvær med andre omkring cyklen.
- En cykelmekaniker, der kunne hjælpe deltagerne med at reparere egen cykel med reservedele.
- En cykelbane blev opstillet udendørs.

Citat fra en deltagende far

"Min dreng havde en god dag og fik nye legekamrerater, og jeg fik udvidet mit netværk i byen."

Citater fra arrangøren

"Vores ønske var at skabe en fælles aktivitet hvor både fædre og børn skulle deltage aktivt. Fx med at hjælpe hinanden med at pumpe cyklen, putte olie på kæden, eller sætte sadlen op. Vi ville skabe en situation, hvor fædre kunne give deres viden om cykler og mekanik videre til næste generation."



Far-barn-hockey

Arrangør	Gentofte Hockeyklub
Målgruppe	Børn 5-8 år
Pris	Gratis
Materialer	Hockeyudstyr på børn
Tidsforløb	1 times træning over 6 uger
Deltagerantal	ca.10 deltagere

Gentofte Hockey havde arrangeret et forløb for fædre og børn over 6 gange. På holdet blev der introduceret til, hvordan man spiller hockey gennem forskellige øvelser. Gentofte Hockey havde fokus på, at det skulle være en sjov og god oplevelse for både fædre og børn. Efter hver træningsgang var der desuden mulighed for at købe en forfriskning i cafeen og få en snak med de andre deltagere



Far-barn-golf



Arrangør	Nordbornholms Golfklub
Målgruppe	Børn 5-8 år
Pris	Gratis
Materialer	Golfudstyr til børn
Tidsforløb	2 timers træning over tre gange
Deltagerantal	Ca.10 deltagere

Nordbornholms Golfklub havde planlagt et introduktionsforløb til fædre og børn. Her var fokus på, at fædre og børn skulle introduceres til at prøve golfteknikker og prøve at gå Nordbornholms Golfbane sammen.

Nordbornholms Golfklub ønskede at fædre og børn fik en føling med golf, samtidig med at de fik en god og sjov oplevelse sammen i naturen.





Far-barn-riffelskydning

Arrangør	Nyvest Skytteforening
Målgruppe	Børn 5-10 år
Pris	Gratis
Materialer	Udstyr til skydning
Tidsforløb	2 times træning over tre gange
Deltagerantal	Ca. 10 deltagere

Nyvest Skytteforening havde i samarbejde med projekt Far for livet og DGI lavet et introforløb til riffelskydning for fædre og børn i alderen 5-10 år.

I forløbet var der mulighed for at afprøve koncentration/træfsikkerhed gennem spændende aktiviteter og udfordringer hvor fædre og børn blev kloge på, hvad skydesport går ud på. Erfarne instruktører guider deltagerne igennem dagens udfordringer, og der blev stillet alt det nødvendige udstyr til rådighed.



Fritidsbutik/Gang i Fredensborg Fritid for far

Arrangør	Fritidsbutik/Gang i Fredensborg i samarbejde med lokale foreninger
Målgruppe	Fædre og børn i alderen 4-6 år
Pris	Gratis
Materialer	Tilpasset udstyr til den enkelte forening
Tidsforløb	Et forløb over 8 gange i vinteren og foråret. Hver aktivitet varede ca. 1 time
Deltagerantal	Ca. 15 deltagere

Fritidsbutik og Gang i Fredensborg havde i samarbejde med forskellige foreninger og museer i Fredensborg planlagt et forløb, hvor fædre og børn i alderen 4-6 år kunne prøve nogle af de mange tilbud, der er for forældre og børn i Fredensborg Kommune.

8 gange henover vinteren kunne fædre og børn stifte bekendtskab med en række forskellige aktiviteter for børn både inde og ude. Fx gymnastik, håndbold, tennis, naturklub, bålaktiviteter





Sansemotorik

Arrangør	Sansemotorik
Målgruppe	Fædre og børn i alderen 2-3 år
Pris	Gratis
Materialer	Madrasser og materialer til at tumle på
Tidsforløb	Et forløb over 5 gange
Deltagerantal	Mindre hold med plads til 8 deltagere pr. gang

Far for livet havde indgået et samarbejde mellem forskellige afdelinger af Sansemotorik i hele landet

Samarbejdsforløbet bestod af et 5- ugers forløb for fædre og børn, hvor der var fokus på at udvikle børnenes motorik gennem forskellige motoriske aktiviteter tilpasset aldersgruppen. På holdene fik fædrene også ideer til leg, som efterfølgende kunne fortsættes i hjemmet.

Junglerun - Far-barn-løb



Arrangør	Junglerun
Målgruppe	4-12 år
Pris	225 kr. for en samlet billet for fædre og børn
Materialer	Udstyr til at lave forhindringer
Tidsforløb	Ca. 1- 1 ½ time for at gennemføre løbet
Deltagerantal	I de tre udvalgte løb deltog i alt 250 fædre og børn i de særlige far-barn-heats

Årlige traditioner kan bidrage til gode oplevelser og minder, som fædre og børn kan få sammen gennem barndommen. Projekt Far for livet og Junglerun havde indgået et samarbejde om særlige far-barn-heats i familieløbet Junglerun.

Her bestod et hold af en far og et barn i alderen mellem 4-12 år. Løbet var bygget op som en 4 km lang bane med indlagte forhindringer og samarbejdsøvelser, som far og barn skulle gennemføre sammen i naturen.

Citat fra arrangøren

"Vi vil gerne gøre det igen næste år. Det er dejligt at se fædre hygge sig med deres børn."

Far der har deltaget i Junglerun

"Junglerun har vist mig, som far, at mit barn kan meget mere end jeg tror, og er klar på udfordringer, der kan udvikle os sammen."



Mere viden

Hvis du har lyst til at få mere viden om at lave aktiviteter for fædre og børn, så kan vi anbefale dig at gå ind på platformen Farforlivet.dk, hvor du kan finde ideer og materiale i forhold til at arbejde med målgruppen.

For yderligere information om Forum For Mænds Sundheds arbejde - find information på www.sundmand.dk

FORUM FOR
**MÆNDS
SUNDHED**



Forum for Mænds Sundhed

Vesterbrogade 74, 4 · 1620 København V. · Tlf: 20 30 15 89

