

# KOM UD, MAND!

## WORKSHOP I KØBENHAVN

### ONSDAG D. 20. SEPTEMBER kl.16-19

Otto Busses Vej 5 st. th.  
2450 København SV

- **Workshop med fokus på brobygning mellem kommune og foreningsliv i forhold til aktiviteter for mænd i naturen.**
- **Hør om lokale fællesskaber for mænd, og hvordan man laver det gode samarbejde mellem forening og kommune.**
- **Kom og mød nye samarbejdspartnere og bliv inspireret til at lave aktiviteter for mænd i naturen i jeres egen forening eller kommune.**
- **Det er gratis at deltage. Det er efterfølgende muligt at få økonomisk støtte til at afvikle aktiviteter i naturen for mænd.**

**Tilmeld dig på: [Sundmand.dk/arrangementer/](http://Sundmand.dk/arrangementer/)**

FORUM FOR  
**MÆNDS  
SUNDHED**



**Friluftsrådet**

# PROGRAM

**Kl. 16-16.30:**

**Velkomst ved projektansvarlig på Kom ud, mand!  
Pernille Folkmann Hansen**

**Hvorfor er det aktuelt med projekt "Kom ud, mand"?  
Hvad kan kommuner og foreninger gøre for at forbedre  
mænds mentale sundhed?**

**Kl.16.30-17.00:**

**Oplæg og erfaringer fra LOFs udendørs hold for mænd  
ved skoleleder Peter Hollbaum-Hansen**

**17.00-17.30:**

**Gåtur til Jernbanebyen med fokus på netværk for  
deltagerne**

**17.30-18.00:**

**Eksempler og praktiske øvelser i forhold til udendørs  
yoga for mænd ved underviser Frank Hansen**

**18.00-18.30:**

**Aftensmad i Jernbanebyen**

**18.30- 19.00:**

**Opsamling - kan vi starte nye samarbejder på tværs af  
foreningsliv og kommune?**

FORUM FOR  
**MÆNDS  
SUNDHED**



**Friluftsrådet**