

KOM UD, MAND

- ERFARINGER FRA FORLØB I GULDBORGSUND KOMMUNE



TO FORLØB

Samskabende og eksperimenterende tilgang omkring



Kom ud, mand - i naturen sammen med andre mænd

Udflugter i naturen med Ældre Sagen



Gå-fodbold for mænd, Nykøbing F

Bevægelsesaktivitet i naturen med fokus på socialt samvær.

- et samarbejde mellem Nykøbing FC, DAI, Folkesundhed, Guldborgsund Kommune og Atriumfonden



GULDBORGSUND

HVAD KOMMER JEG OMKRING

- Guldborgsund Kommune - strategisk ophæng
- Processen
- De to forløb: 1) Gå-fodbold og 2) Kom ud, mand i naturen. (Hvad siger mændene?)
- Tre centrale grunde til at forløbene er gået godt
- Læring: hvad tager vi med videre?





GULDBORGSUND

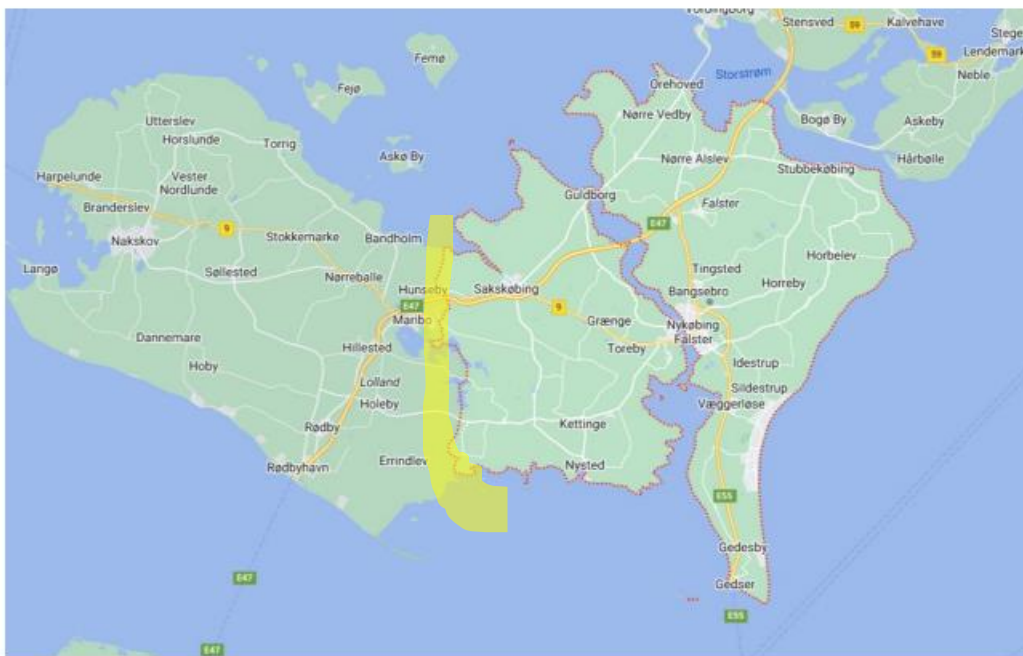
GULDBORGSUND KOMMUNE

60.000 borgere

Ca. 30.000 borgere
bor i Nykøbing F

Udkantskommune
Store geografiske
afstande

Rigt foreningsliv
-over 800
foreninger



GULDBORGSUND

SUNDHEDSUDFORDRINGER



- Usund livsstil
- Overvægt
- Rygning
- Ensomhed
- Mental sundhed
- Multisygdom



EN FÆLLES KERNEOPGAVE

"At styrke borgernes muligheder for at mestre egen tilværelse og i samarbejde med borgerne sikre, at alle kan indgå i relevante fællesskaber."



KERNEOPGAVEN

Vi skal styrke borgernes muligheder for at mestre egen tilværelse og i samarbejde med borgerne sikre, at alle kan indgå i relevante fællesskaber



Åbenhed, dialog og partnerskaber

Helhedsorienteret og tværgående tilgang

Fagligt funderede, rettidige og tidlige indsatser

Udnyt potentialerne

DE STRATEGISKE KNAGER



Kerne-
opgave og
Det
guldborgs
undske
mindset

Sundheds-
profilen
2021

National
handleplan
mod
ensomhed

Udvalgs-
strategier

Partner-
skab med
ABC for
mental
sundhed



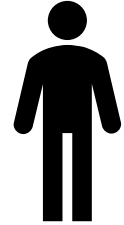
TAPPER IND I ...

- Vores fokus på *at fremme mental og fysisk sundhed samt forebygge og afhjælpe ensomhed*
- Vores fokus på at samarbejde og samskabe med civilsamfundsaktører
Åbenhed, Dialog og Partnerskaber
- Hænger sammen med vores engagement i ABC for Mental Sundhed.
 - Gør noget aktivt
 - Gør noget sammen med andre
 - Gør noget meningsfuldt
- Vores nysgerrighed på "naturen som sundhedsfremmende arena"



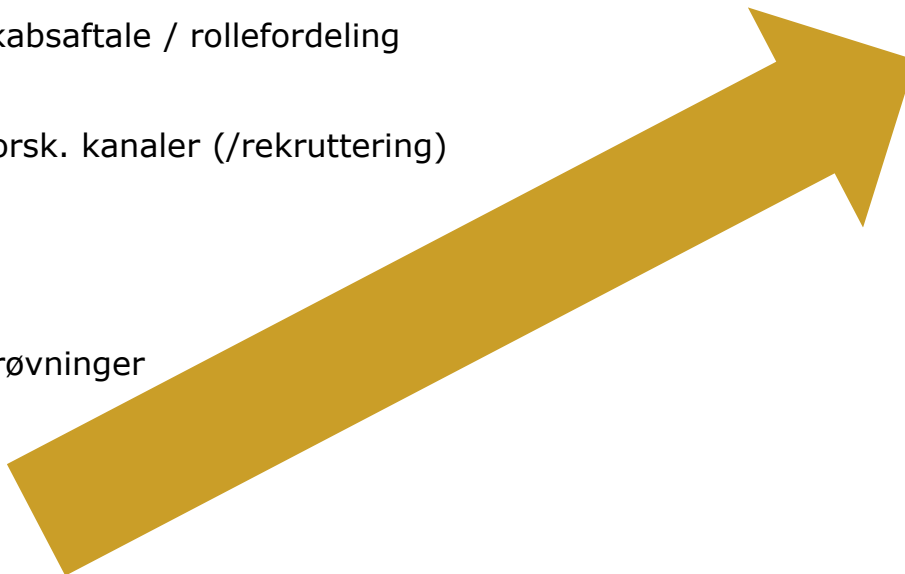
HVAD VED VI OM MÆNDS SUNDHED?

- Flere mænd end kvinder har tegn på social isolation
- Mænd bliver oftere ramt af sygdomme og lever kortere.
- Færre er tilfredse med livet end tidligere... (gælder både mænd og kvinder)
- Mange mænd med uhensigtsmæssig (usund) sundhedsadfærd



PROCESSEN

- Vinter 2023: Dialog med Forum for Mænds sundhed (Pernille) og interessetilkendegivelse
- Lokal workshop (marts 23)
- Opfølgende møder lokalt – partnerskabsaftale / rollefordeling
- Kommunikation til målgruppen via forsk. kanaler (/rekruttering)
- Igangsættelse (juni 23)
- Gennemførelse: Løbende dialog / afprøvninger
- Evaluering og videreførelse



GÅ-FODBOLD

- Træning hver torsdag i det fri
- Fokus på opvarmning med og uden bold og på gå-fodbold-kampe
- Hensynstagende motion
- Hyggeligt mandefællesskab (12-25 pr. gang.)

BÅRET AF LOKALE ILDSJÆLE MED STÆRKE

FAGLIGE OG SOCIALE KOMPETENCER!



KOM UD, MAND! Og deltag i gå-fodbold, som er en ny, sjov motionsform, som henvender sig til mænd, der gerne vil ud og bevæge sig mere sammen med andre mænd.

Gå-fodbold er en langsommere variant af det traditionelle fodboldspil, og henvender sig til dig, der gerne vil bevæge dig (uden at det foregår i løb), have det sjovt og indgå i et fællesskab med de andre på holdet.

Du behøver ikke at have spillet fodbold før. Hvis du har skavanker eller ikke er vant til at røre dig så meget, er gå-fodbold lige noget for dig. Kom i praktisk fodtøj og tøj du kan bevæge dig i.

Der er erfarne lokale instruktører til stede, som har fokus på både spil, bevægelse og det sociale samvær. Instruktørerne er Ole Nielsen og Parviz Rajabi fra Nykøbing FC.

HVORNÅR: Torsdag kl. 10- ca. 12 ved Foreningshuset MO.VE i Nykøbing F (Nykøbing FC) ved kunststofbanerne. (Østre Allé 123 B).

Første gang er d. 8. juni

Se også dato-info på www.guldborgsund.dk/folkesundhed - under "kommende sundhedstilbud"

PRIS: Det er gratis at deltage i forløbet i 2023.

KONTAKT: Arne Jensen, 53284004, arne@puskas.dk, Ole Nielsen 22983626, olenielsen1921@gmail.com

Forløbet er etableret i et samarbejde mellem Nykøbing FC, Forum for Mænds Sundhed, Dansk Arbejderidrætsforbund, Atriumfonden og Folkesundhed, Guldborgsund Kommune.



VANDRINGER OG ANDRE OPLEVELSER SAMMEN I NATUREN

- Naturoplevelser
- Motion
- Aktiviteter og spisning sammen
- Hyggeligt mandefælleskab (12-15 mand pr. gang)

**BÅRET AF ÆLDRE SAGEN, SOM HAR ENGAGERET
MANGE LOKALE ILDSJÆLE**

Kom ud, mand – i naturen, sammen med andre mænd!



Har du lyst til at komme ud i naturen og være en del af et fællesskab.

Hver gang kl. 10.30 - 13.30. Der vil være mad og drikke på turen.

Se naturen med andre øjne - gennem dit kamera med fotograf Alex Christensen. Kom med i skoven og få en snak om motiver, lys - skygger og alt derimellem, en god naturoplevelse og socialt samvær. Du kan selvfølgelig også deltage uden kamera.

Datoer:

12/5 Bøtåskoven

19/5 Borremosen

26/5 Merritskoven

Prøv et spil krolf:

Dato: 9/6 Krolf i Lupinparken

Gå-ture sammen med ornitolog Benny Steinmejer, som udover fugle, også kan fortælle om planter, insekter og meget mere. Turene byder på fantastisk natur og socialt samvær.

Datoer:

16/6 Halskov Vænge

14/7 Hannenov skov

11/8 Bøtåskoven

Der vil komme et par ture mere, som ikke er fastlagt endnu, og du får et mere udførligt program med mødested ved tilmelding.

Yderligere oplysninger og **tilmelding:** Pia Kjær Ældre Sagen, tlf., sms 51 20 71 93 mail 16pia16@gmail.com

Ved tilmelding tilmelder du dig som udgangspunkt alle turene. Forløbet er gratis at deltage i.

Kom ud, mand er et projekt, som er støttet med midler fra Forum for Mænds Sundhed og Friluftsrådet. Formålet er at styrke mænds trivsel og sundhed gennem naturoplevelser og fællesskaber. Flere undersøgelser tyder på, at friluftsliv og naturoplevelser kan være en arena, hvor mænds sundhed og trivsel kan fremmes. Vi forventer at fortsætte med mandefællesskaber efter projektets afslutning.

HVAD SIGER MÆNDENE?



"Jeg mistede min kone her i februar. Derfor så prøvede jeg at sætte lidt aktivitet i gang i hverdagen, så jeg kom ud. Derfor var det jo en fin aktivitet I havde lavet med Kom ud, mand forløbet, og det har jeg været glad for at deltage i."



"Jeg synes, at vi snakkede godt sammen, og havde det hyggeligt sammen, og vi spiste sammen. Og folk mødte op hver gang. Det var dejlige ture."



".. jeg har fået lyst til at deltage i mange forskellige ting og har meldt mig til flere ting. Det havde jeg ikke meget lyst til i starten. Jeg havde ikke lyst til at melde mig til noget alene. "



"det har været fantastisk. En god oplevelse og et godt arrangement, og det har jeg også indtrykket af, at de andre også synes. Vi havde det rigtig fint sammen. "



"Vi fortsætter om fredagen. Det skal vi også nu på fredag. Der skal vi også ud. Der har vi meldt os til en tur, som Ældresagen også arrangerer. Så det er meget hyggeligt. "



"Jeg vil meget gerne på flere udflugter og se mere af Lolland- Falster. Både gennem cykelture eller gåture. Jeg deltager i hvert fald meget mere i den slags fra nu af. "



HVAD SIGER MÆNDENE?



" .. Jeg har KOL og Astma, forhøjet blodtryk osv. og så har jeg gået til noget genoptræning, og jeg mener, at det var der, at jeg fik det her stykke papir med, at jeg kunne komme ud og gå."



"Vores samvær det var faktisk fantastisk. Vi havde det hyggeligt undervejs, og kunne snakke sammen på kryds og tværs. "



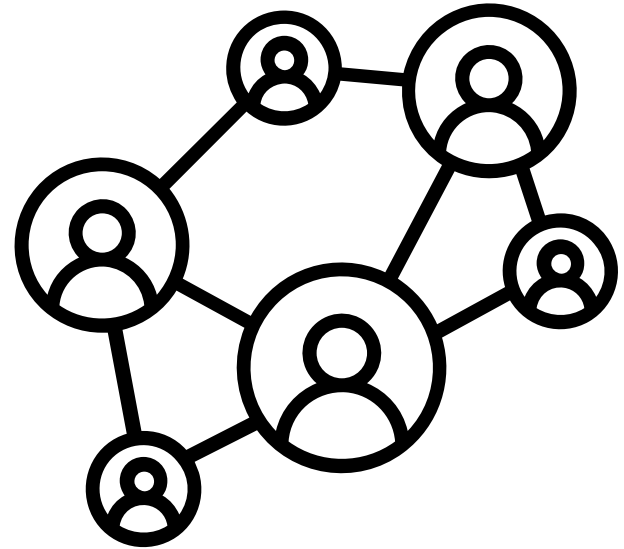
" Ja, jeg synes jo, at det der med at komme ud og gå i skoven. Jeg har jo ikke lyst til at gå alene. Jeg tør faktisk ikke. For jeg har faktisk for dårligt ben har jeg fundet ud af."



"Jeg har lidt social fobi – hedder det vel.(...) Og så vil jeg bare lige sige, at alle de her gutter, som har været med på de her vandreture.. Det her sgu været meget hyggeligt. Der har ikke været noget social fobi der.. "



Forløb og fællesskaberne
fortsætter efter
projektperioden.



3 GRUNDE TIL AT FORLØBENE ER GÅET GODT

- 1) Gode aktivitetsbaserede og fællesskabsorienterede tilbud med fremragende instruktører - Lokale ildsjæle
- 2) God kommunikationsindsats m. involvering af relevante aktører
- 3) Vores eksperimenterende/afprøvende samskabende tilgang



AKTIVITETSBASEREDE TILBUD – LOKALE INDSJÆLE

Ildsjæle

- Ekstremt kompetente
- Brænder for at gøre en forskel
- Optaget af at skabe meningsfuldt bevægelsesfællesskab

"mødes om aktiviteten og fællesskabet"



KOMMUNIKATION OM TILBUD VIA...

- Eksisterende netværk
- Plakater og flyers + Facebook
- Lokale medier (ugeavis m.v.)
- Kulturnaut.dk/ www.voresguldborgsund.dk
- Seniorevent maj 2023
- Folkesundhed
- **Genoptræningen**
- Frivilligcentret o.a.



EN EKSPERIMENTERENDE TILGANG

- Projektet som prøvehandling
- En samskabende tilgang - fokus på at bruge hinandens kompetencer på konstruktive måder (at "spille hinanden gode")

At komme ud over
stepperne!



LÆRING – HVAD TAGER VI MED VIDERE?

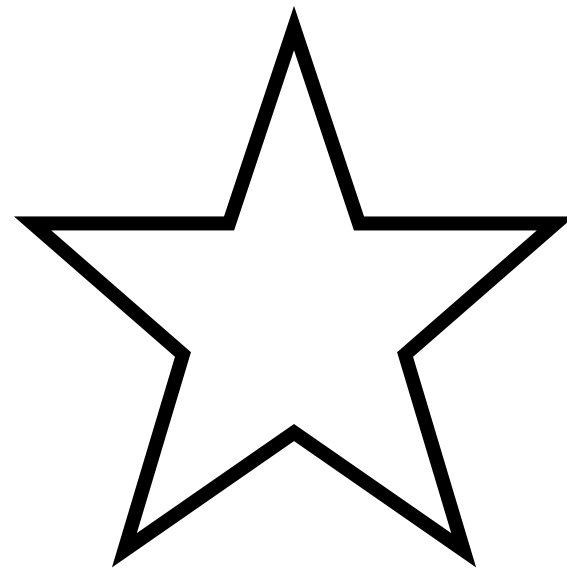
- Stort potentiale i at lave aktivitetsbaserede tilbud/fællesskaber for mænd (i naturen)
 - Bidrager til arbejdet med at forebygge og nedbringe ensomhed og fremme aktiv livsstil blandt mænd
- Godt ligeværdigt samarbejde ml. kommunale enheder og civilsamfundsaktører er centralt! (gribe ideer og energien hos hinanden)
- Den eksperimenterende/afprøvende tilgang "giver mening" – gør det ikke for kompliceret. (ressourcebesparende?)



POTENTIET VÆRDI PÅ FLERE BUNDLINJER

Samskabelsesinitiativer hvor der er potentiale til at skabe værdi på flere bundlinjer

- **Kvalitative gevinster**
- **Sundhedsmæssige gevinster / økonomisk gevinster**
- **Demokratiske gevinster**



Men det kan være vanskeligt at måle gevinsterne...



OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER...

- Projekter virker.. Men udfordringer løses ikke via enkeltprojekter.
- Der skal flere "lodder på vægtskålen".
 - *"Mere samskabelse mellem kommune og civilsamfund"*
 - Flere fællesskaber i naturen: naturens og fællesskabernes "helbredende kræfter"



SPØRGSMÅL ?

