Ensomhed og fællesskaber

VELKOMMEN TIL TEMADAG I DISTRIKT 3 – DEN 19/4 2022

Ældre Sagen

Dagens program

- Kl. 09.30: Velkomst og nyt fra sekretariatet
- Kl. 10.00: Ensomhed – den store trivselsrøver
- Kl. 11.30: FROKOST
- Kl. 12.15: Det gode værtskab
- K. 13.15: KAFFE
- Kl. 13.30: Hvordan får vi mændene med?
- Kl. 15.00: Tak for i dag – og kom godt hjem

Kom maj du søde milde

TEKST: C.A. OVERBECK / MELODI: W.A. MOZART, 1791

1) Kom, maj, du søde, milde!
Gør skoven atter grøn,
og lad ved bæk og kilde
violen blomstre skøn.
Hvor ville jeg dog gerne,
at jeg igen den så!
Ak, kære maj, hvor gerne
igen i marken gå.

2) Om vintren kan man have
vel mangt et tidsfordriv.
Man kan i sneen trave,
å ja, et lystigt liv.
Har leg af mange arter,
især ved juletid,
vel også kanefarter
på landet hid og did.

3) Men når sig lærker svinge
mod sky med lifligt slag,
på engen om at springe
det er en anden sag!
Men nu min kæphest rolig
i krogen hist må stå,
thi uden for vor bolig
man kan for søl ej gå.

4) Du derfor smukt dig skynde,
kom, kære maj, o kom,
at snart vi kan begynde
på marken vor springom.
Men frem for alt du mange
violer tage med,
og nattergalesange
og kukkeren tag med!

Bordrunde

- Navn og lokalafdeling
- Aktivitet
- Hvordan er jeg kommet frem?
- Hvad fik mig til at tilmelde mig?

Nyt fra sekretariatet

- Danmark Spiser Sammen i næste uge
- Klogere på tryghedsopkald
- Opdateret dialogspil RAMMEN
- Frivilligshoppen.dk
- Nye udgivelser:
  - Mødesteder
  - Pårørendeguide
  - Find de ensomme

Nye social-humanitære konsulenter

Maria Mejnertsen

Vågetjeneste, bisidder, sorg & livsmod

Mobil: 22 34 82 50

Mail: mm@aeldresagen.dk

Caroline Stephansen

Ældretelefonen

Mobil: 21 76 95 07

Mail: cast@aeldresagen.dk

Ældre Sagen

TEMADAG – DISTRIKT 3 – HAMMEL – 19. APRIL 2022

Ensomhed – den store trivselsrøver

Ensomhed og fællesskaber

Ældre Sagen

Program for oplægget

- Hvad mener vi egentlig, når vi taler om ensomhed?
- Hvor stort et problem er ensomhed reelt?
- Og hvad gjorde Corona ved vores sociale fællesskaber?
- Hvem rammes, og hvilke problemer kæmper disse mennesker ellers med?
- Hvordan bekæmpes og forebygges ensomhed?

Baggrund

- Bekæmpelse af ensomhed er en del af Ældre Sagens DNA – ***Ensomme*** Gamles Værn, stiftet af pastor Hermann Koch i 1910
- Folkebevægelsen mod Ensomhed stiftet 2014 på initiativ af Bjarne Hastrup og Ældre Sagen – Ensomhed skal bekæmpes i fællesskab og på tværs af aldersgrupper
- Ensomhedsindsatsen har siden 2016 været et af Ældre Sagens *"Kennedy-projekter"*, og vi arbejder sammen med FmE for, at "**ingen i Danmark skal rammes af alvorlig ensomhed**"
- Ensomhedsbekæmpelse og –forebyggelse skal derfor være et element i alle vores indsatser og aktiviteter
- Netop nu arbejder vi for en **national ensomhedsstrategi** sammen med 86 andre

Ensom eller uønsket alene?

ELLER BEGGE DELE…?

- **Uønsket alene** = en grad af social isolation – forbundet til en objektiv tilstand
- Uønsket alene ”måles” med det direkte spørgsmål
- **Ensom** = En ubehagelig følelse, som opstår, når ens behov for nære, sociale relationer ikke modsvares af ens faktiske relationer til andre mennesker
- **Ensomhed** er altså en subjektiv tilstand, som kan opstå både, når man er alene, og når man er sammen med andre.
- **Ensomhed** er en naturlig, adaptiv følelse, men den må ikke blive vedvarende
- Man ***er*** ikke nødvendigvis alene, men man ***føler*** sig alene, når man er ramt af ensomhed, man *føler* sig udenfor og isoleret
- Ensomhed måles indirekte med de tre T-ILS-spørgsmål: føler sig isoleret, savner nogen at være sammen med, føler sig udenfor
- 43 % af ældre, som ofte føler sig uønsket alene siger også, at de ofte føler sig ensomme, og 59 % af ældre, som ofte føler sig ensomme, føler sig også ofte uønsket alene. Altså kun moderat overlap!

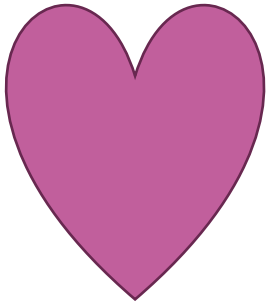
Svær eller moderat ensomhed

- Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?
- Hvor ofte savner du nogen at være sammen med?
- Hvor ofte føler du dig udenfor?
- Sjældent (1) – en gang i mellem (2) – ofte (3)
- Svært ensom = 7-9 point
- Moderat ensom = 5-6 point

Mange veje til nærvær og fællesskab

NÅ

FORSTÅ



HJÆLP

Transport og teknologi

Eksisterende relationer

Lokalt samarbejde (nabolag)

Gruppebaseret indsats

Transport og teknologi

Én til én

Nye relationer

Frivillige

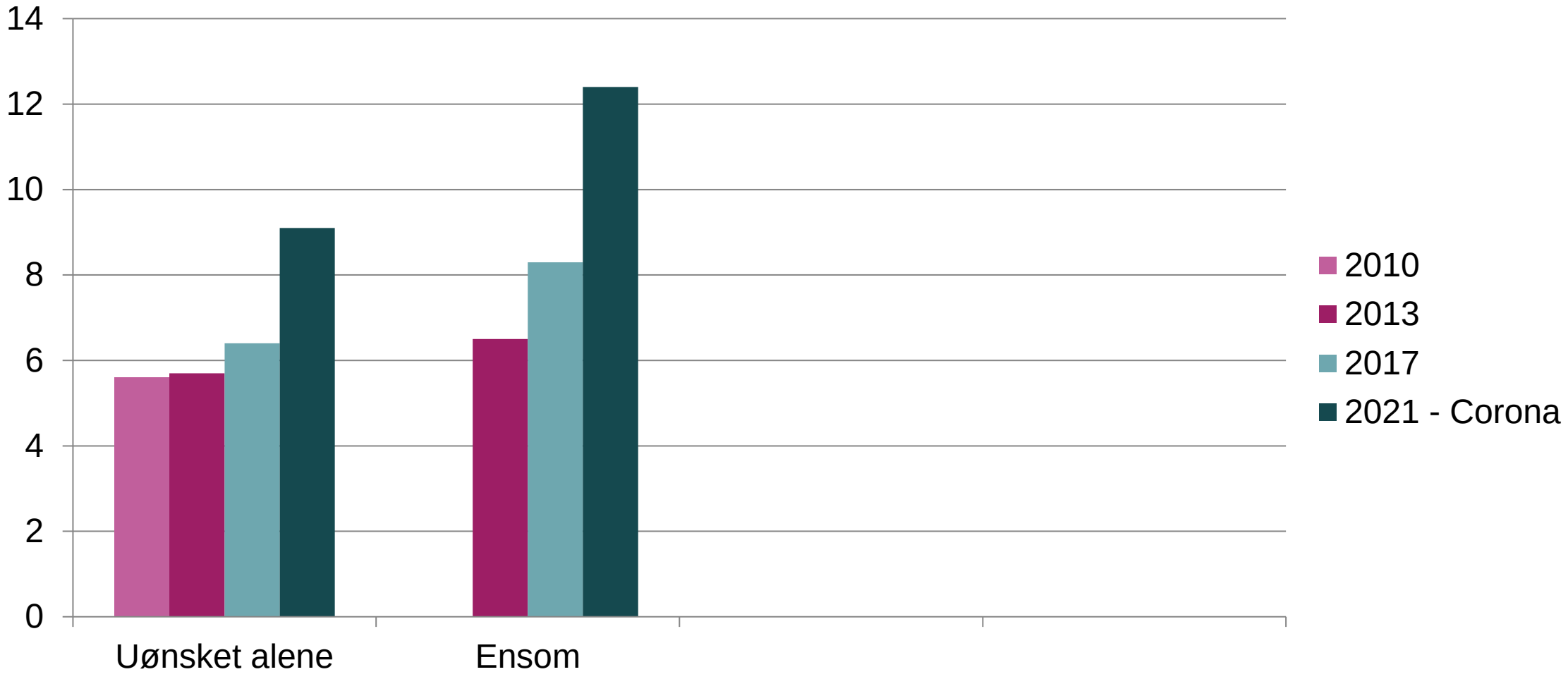
Psykologisk støtte

Nyt tankesæt

Sociale kompetencer

ÆldreSagen

Udvikling i de overordnede tal



ÆldreSagen

De nyeste tal for ensomhed

- 380.000 voksne (16+) føler sig svært ensomme (T-ILS > 6) – 8,3 % af befolkningen (Sundhedsprofil 2017). SP21 optaget i 1. kvartal viser 12,4 % svært ensomme svarende til 570.000, men en ukendt (stor) del skyldes Corona-isolation
- Heraf er 55.000 over 65 år – og 125.000 unge i alderen 16-29 år (2017)
- I 2021 ca. 100.000 svært ensomme over 65 år og 225.000 unge (16-29 år)
- Mindst 20.000 børn i alderen 11-15 år føler sig også ofte eller altid ensomme (Skolebørnsundersøgelsen 2018)

- **Corona…** Nogle har lidt varig skade, men vi ved ikke hvor mange (blivende ensomhed, funktionsnedsættelse grundet isolation og manglende fysisk aktivitet)

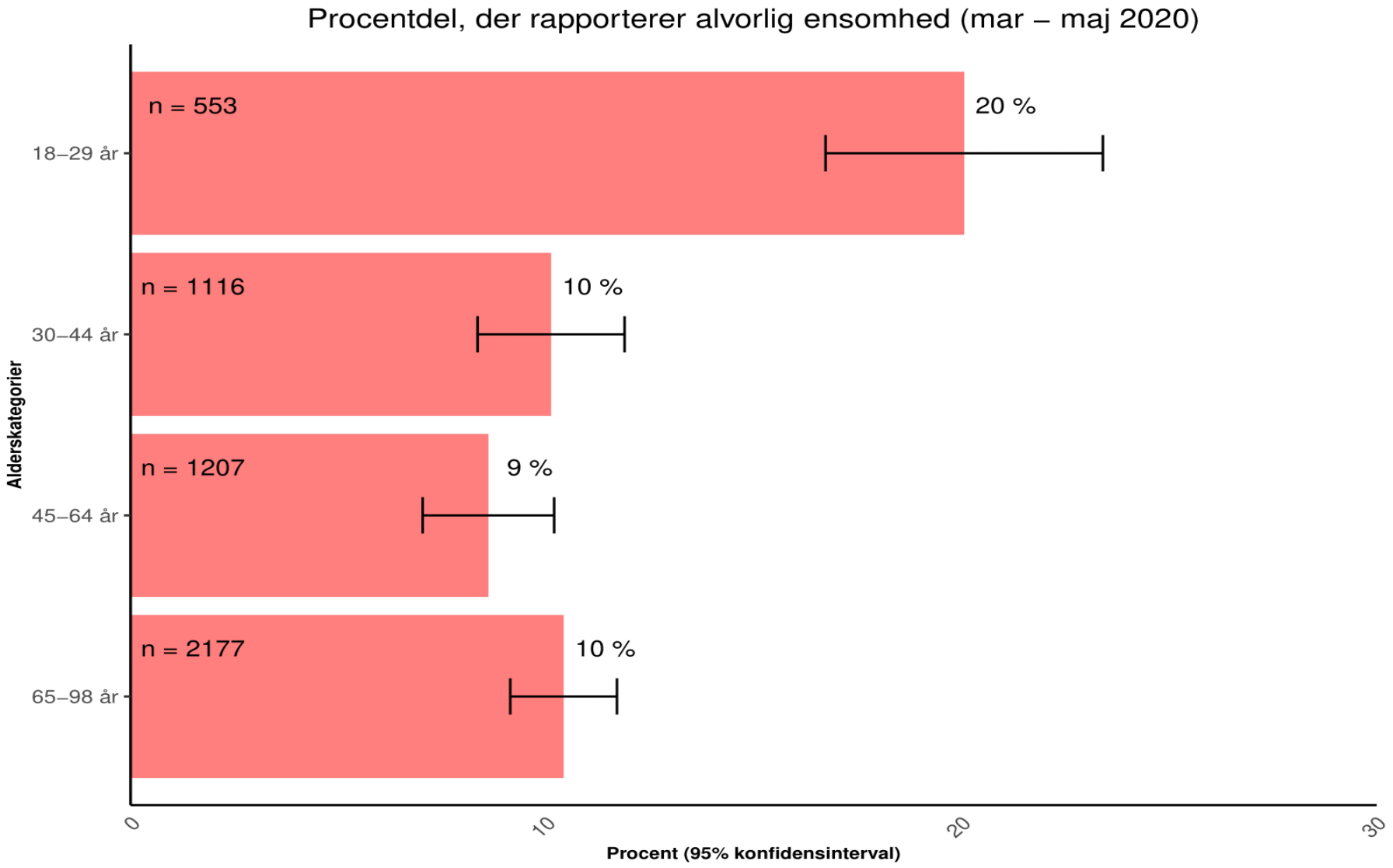
”Corona-ensomhed” Vidnesbyrd

- *For os enlige ældre med kroniske sygdomme er der virkelig tale om ensomhed under corona-epidemien.*
- *Jeg har isoleret mig siden marts. Har ikke haft et eneste menneske indenfor min dør. Jeg deltager ikke i møder (sidder elles i tre foreningsbestyrelser) og forsamlinger af nogen art, heller ikke privat. Går naturligvis ikke i butikker og storcentre, restauranter, biograf og lignende. Køber kun madvarer én gang om ugen kl. 7,30 - altså før Brugsen åbner og der kommer andre kunder.*

- *Jonna, 74 – november 2020*

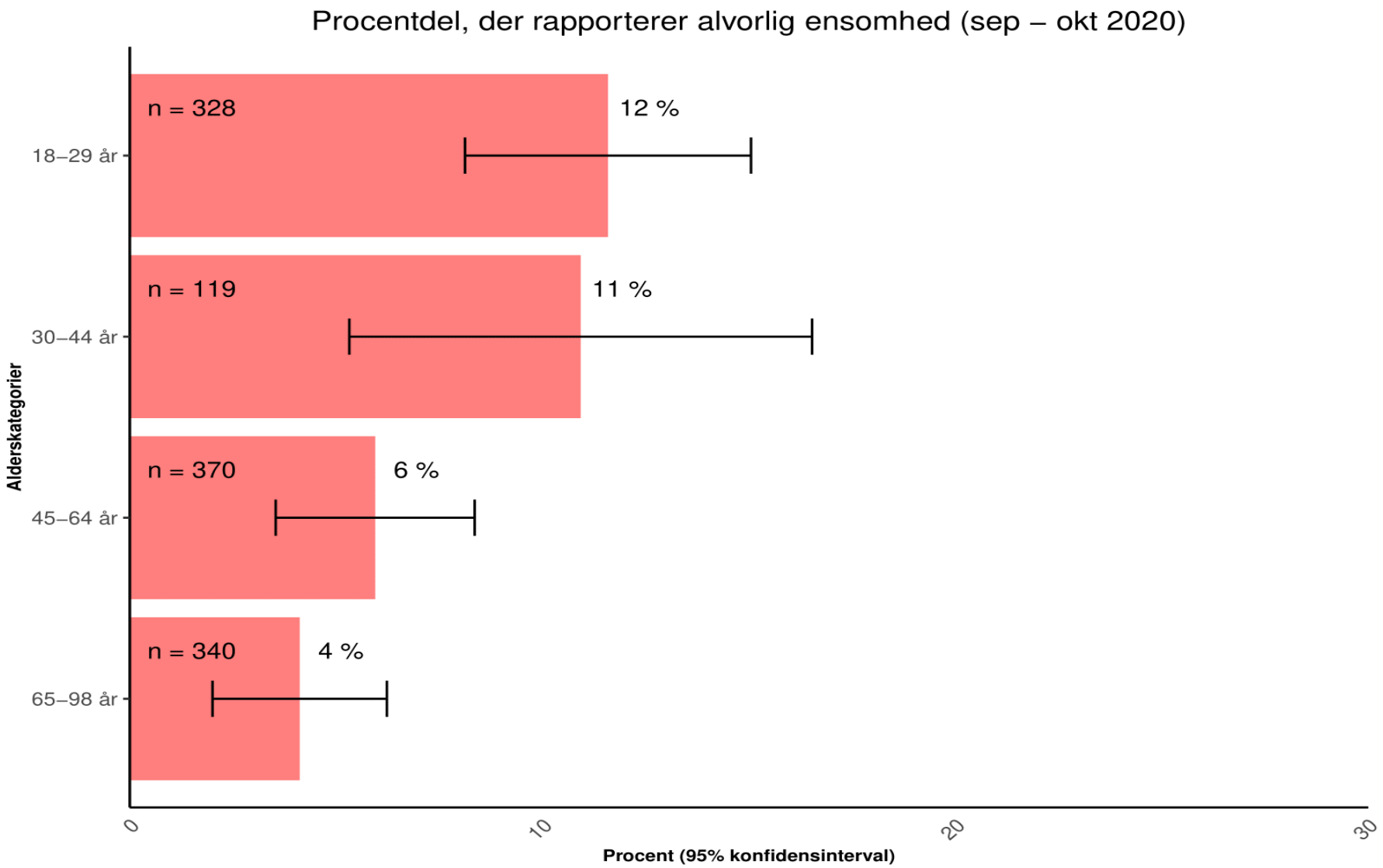
ÆldreSagen

Corona Minds – T-ILS 7+ (april/maj 2020)



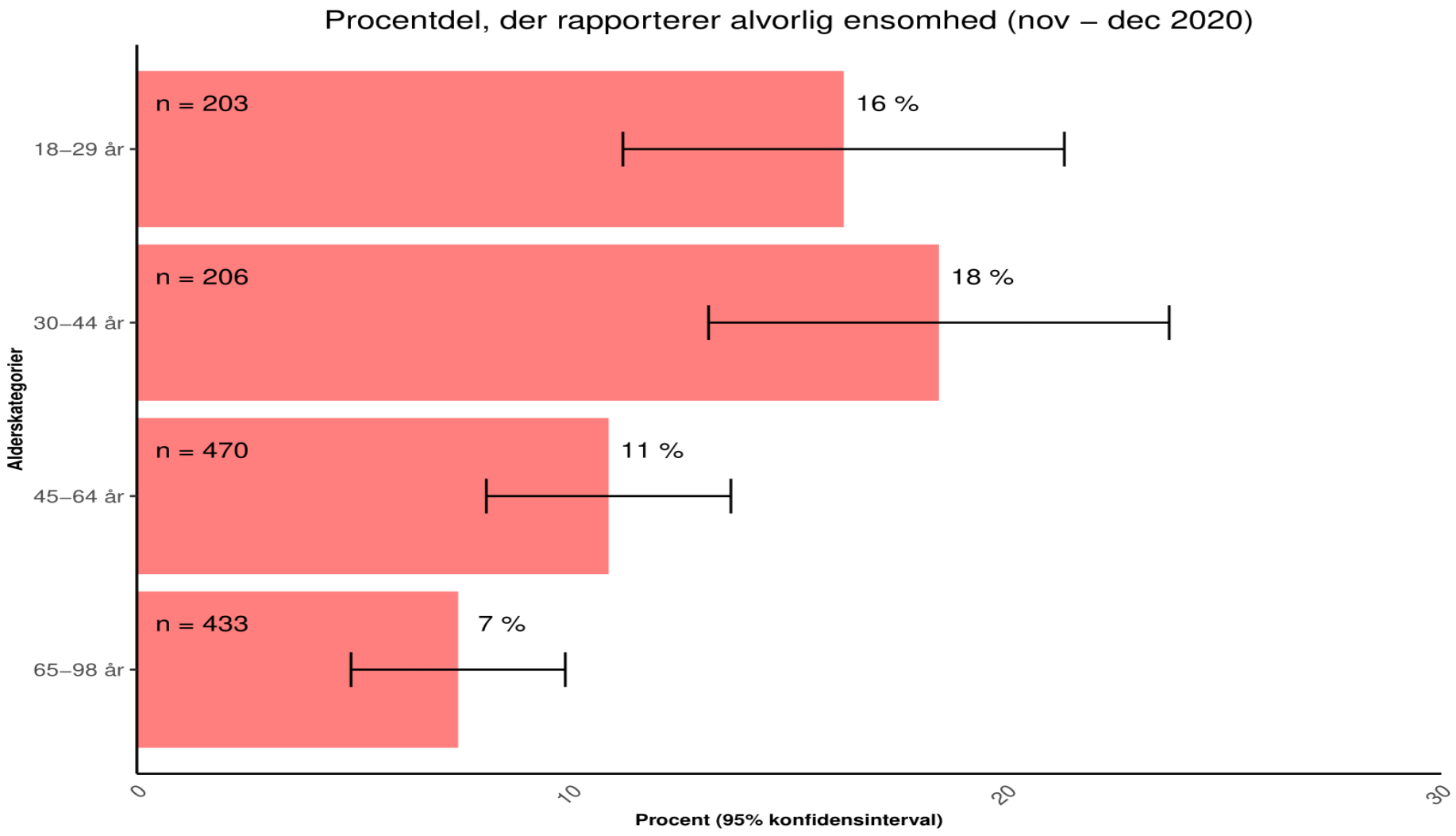
Ældre Sagen

September/oktober



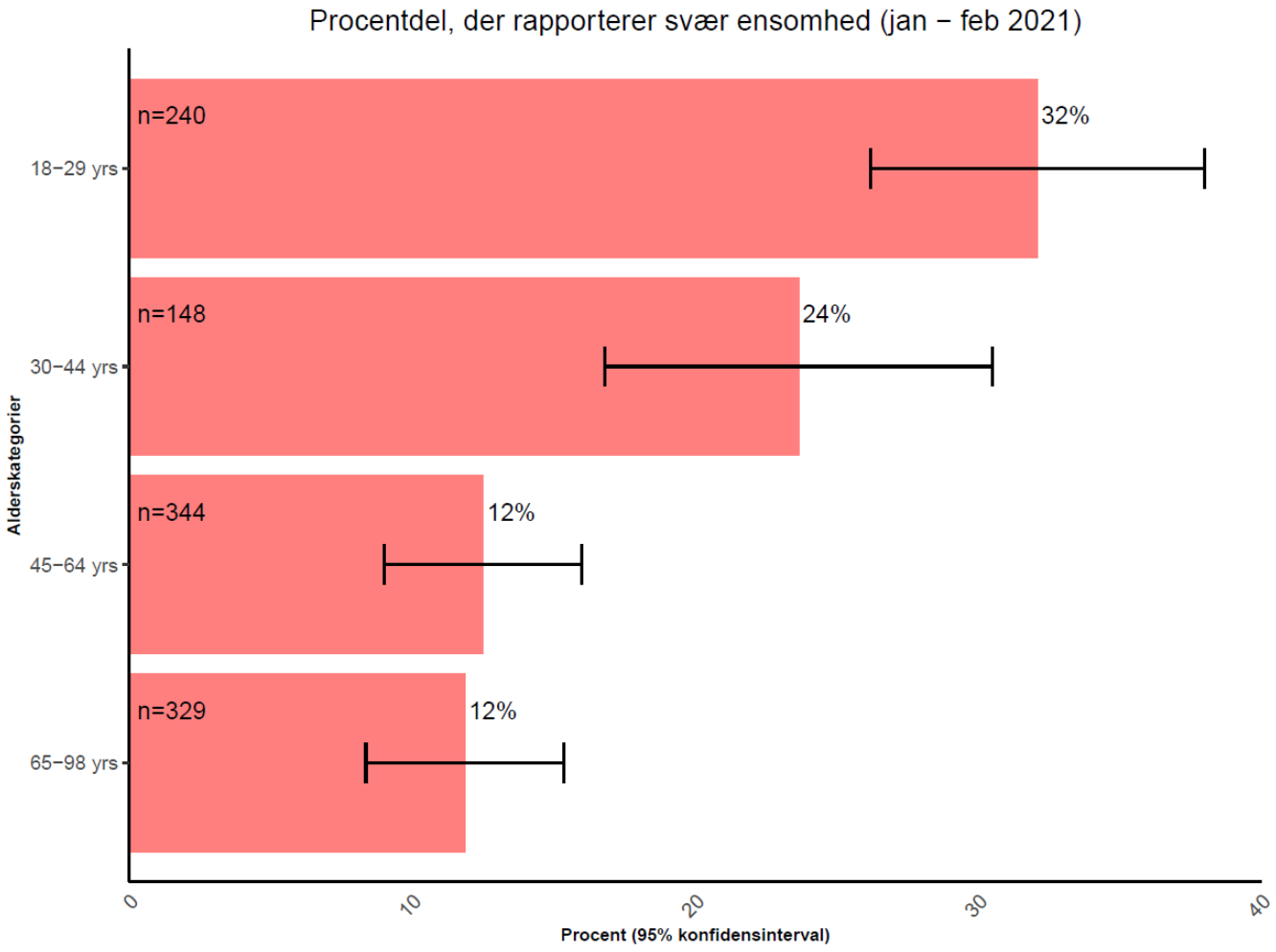
ÆldreSagen

november/december



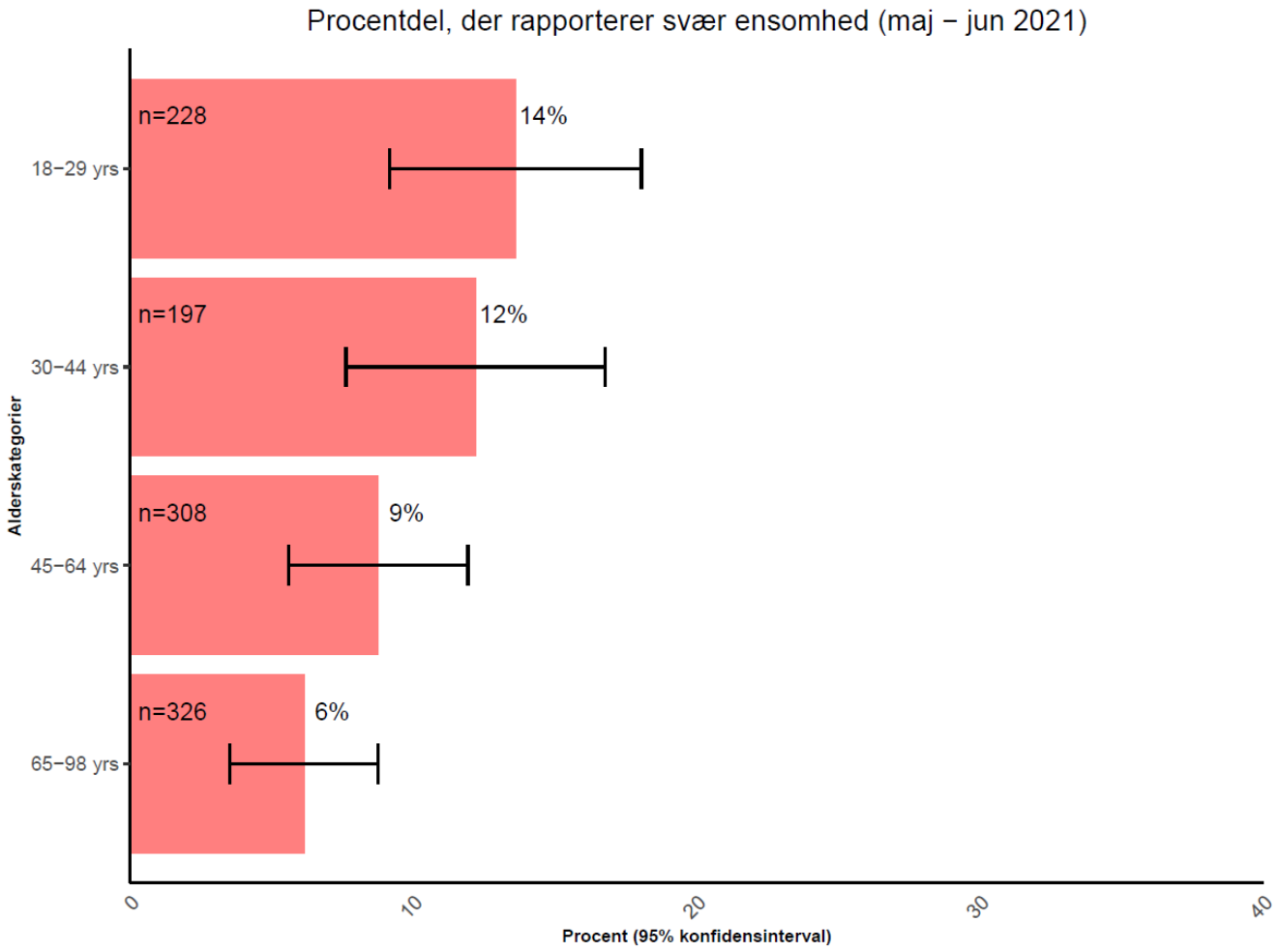
Ældre Sagen

Januar/februar 2021



ÆldreSagen

Maj/juni 2021



ÆldreSagen

Ældre Sagens egen målinger (18+) – november/februar 20/21

- 71 % har oplevet negativ påvirkning af deres sociale liv under Corona (80 % i februar)
- 28 % savner i høj grad eller i meget høj grad nogen at være sammen med (T-ILS 3)
- 32 % er blevet mindre fysisk aktive (40 % i februar)
- 44 % oplever betydeligt forringet livskvalitet

- Mennesker med dårlig helbred og aleneboende rammes betydelig hårdere på både fysisk aktivitet og livskvalitet

Digitalt samvær – når man savner nogen at være sammen med

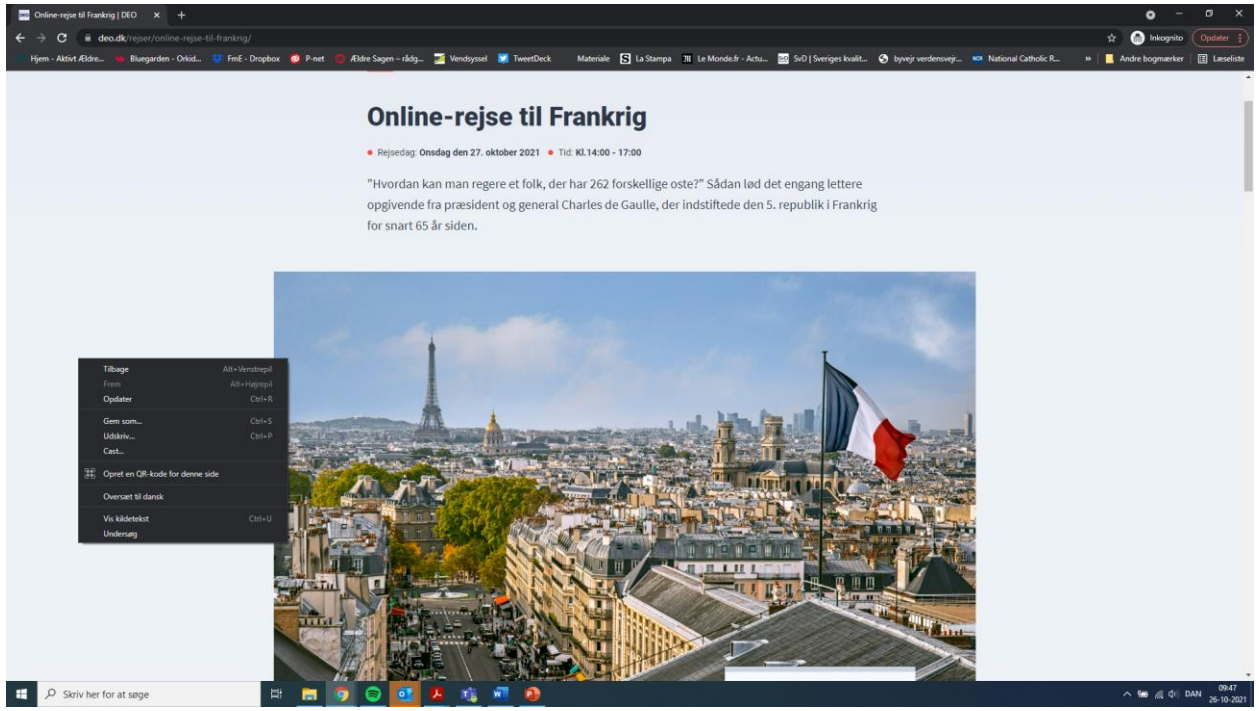
Randers

27. marts 2020

Plejecenter hjælper ældre borgere med at skabe kontakt til pårørende via FaceTime

I en tid med corona, hvor pårørende ikke må besøg deres familiemedlemmer, mødes pårørende og ældre nu i digitale rum. På Plejecenter Tirsdalen i Randers er der hver dag fast telefontid, hvor ældre får hjælp til at facetime eller skype med deres familier.

Charlotte Skrivers mor bor på Plejecenter Tirsdalen. Charlotte er vant til at besøge sin mor et par gange



Online-rejse til Frankrig

Rejsedag: Onsdag den 27. oktober 2021 • Tid: Kl.14:00 - 17:00

"Hvordan kan man regere et folk, der har 262 forskellige oste?" Sådan lød det engang lettere opgivende fra præsident og general Charles de Gaulle, der indstiftede den 5. republik i Frankrig for snart 65 år siden.

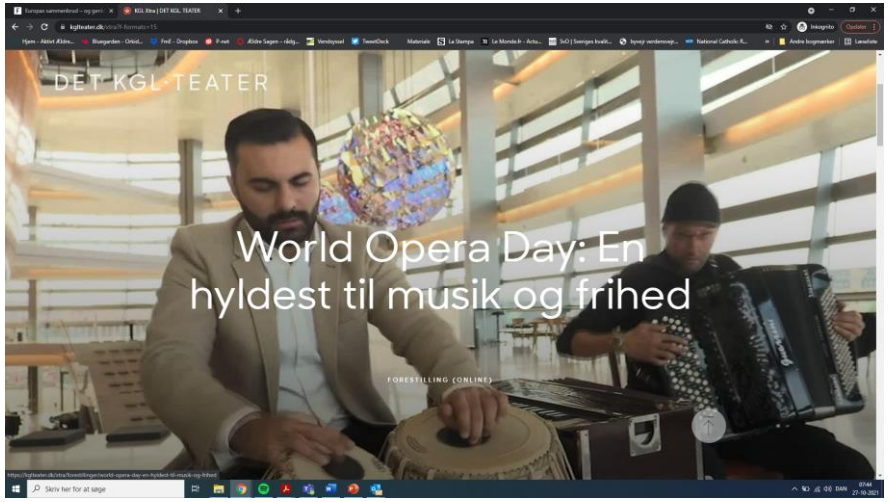
Silkeborg

Digitalt generationsmøde

Mariager

Ældre Sagen

Digital deltagelse – når man føler sig isoleret



Operaen

Folkeuniversitetet

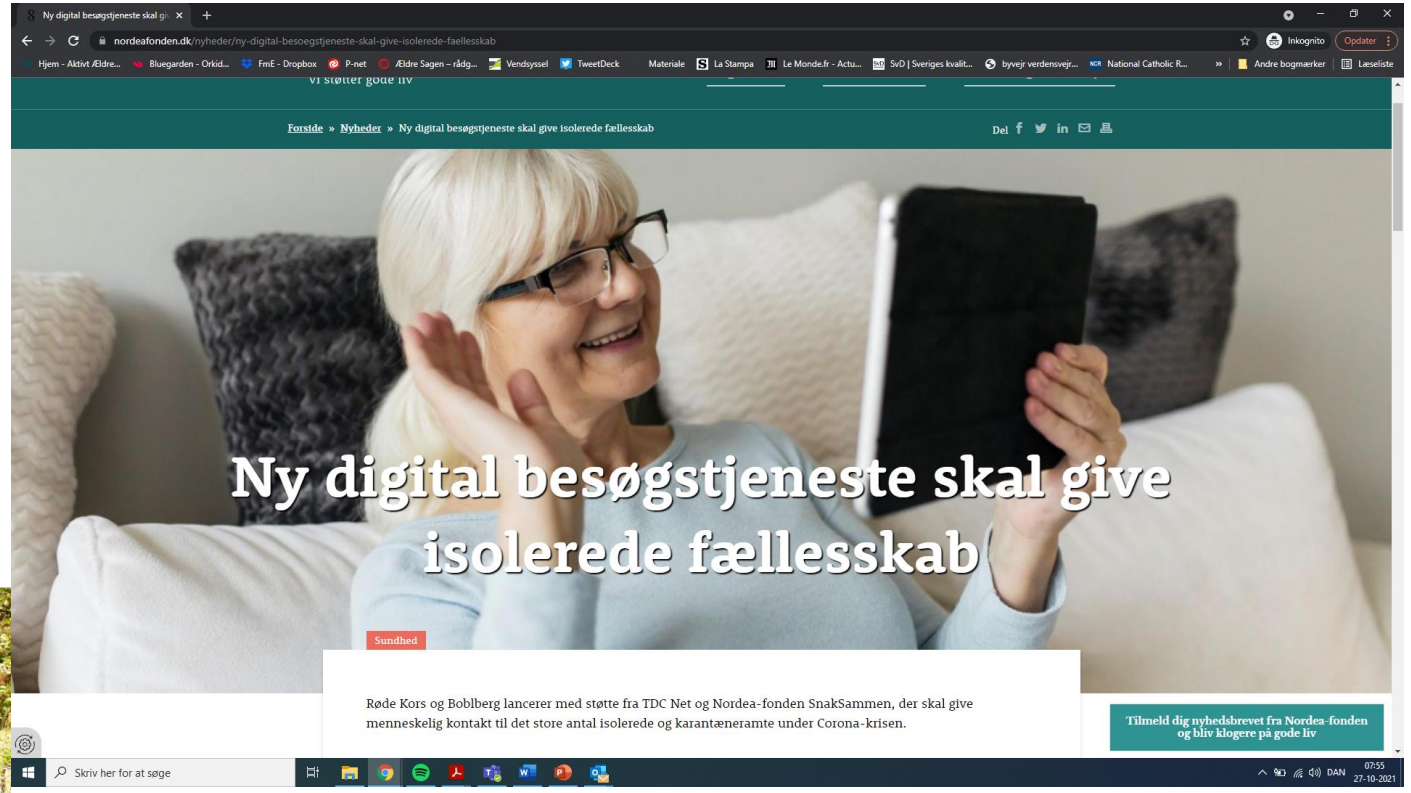
Streaming fra Johanneskirken

Ældre Sagen

Digital samtale – når man savner nogen at snakke med

Indsatsområde
Samvær og nærvær 2022

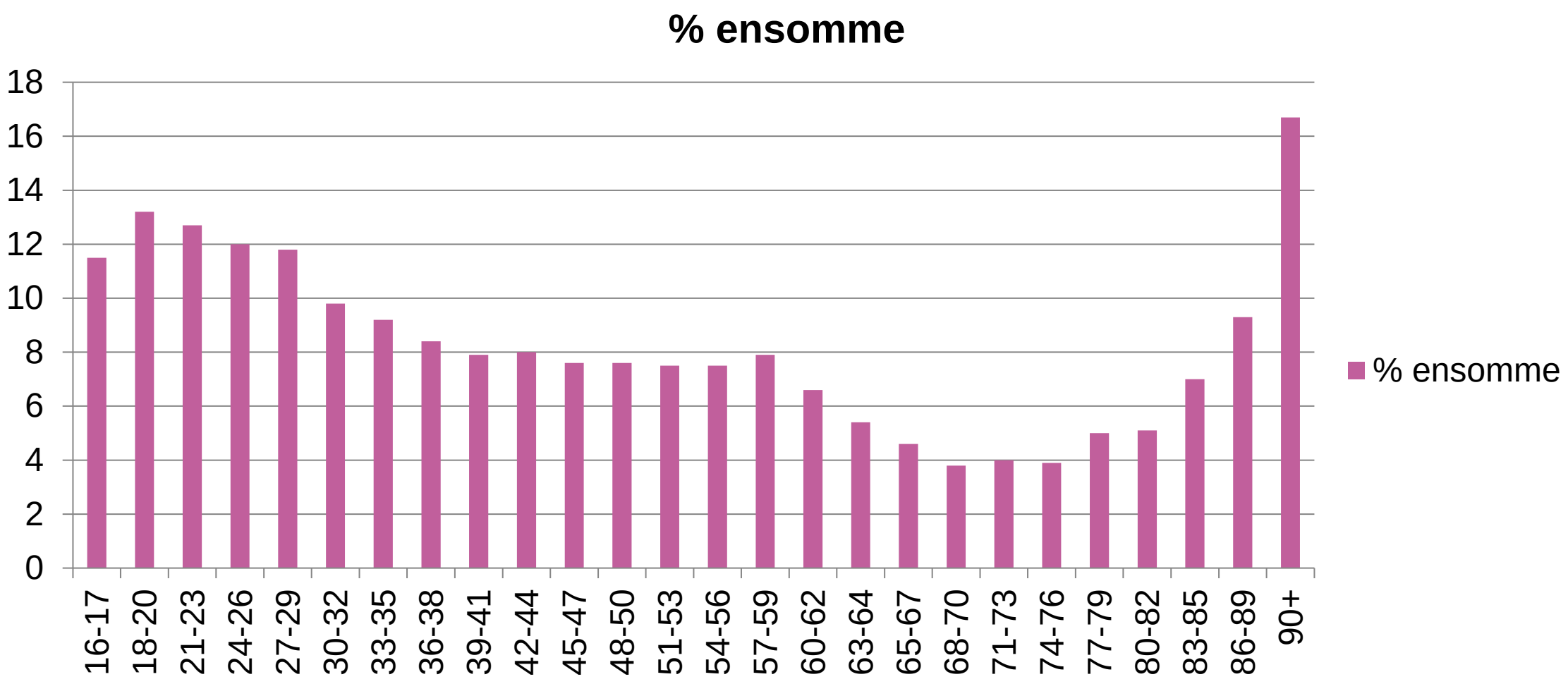
- Vi skal videreudvikle Ældretelefonen
- Udbrede ny sang- og dansebog til mennesker med demens
- Danmark Spiser Sammen – nu også digitalt
- Udvikling af socialt velfungerende boligforeninger, samarbejde med BL
- Undersøgelse af besøgsværter
- Digital tryghedstjeneste
- Udvikle tryghedsopkald



Hvem er alle disse ensomme mennesker?

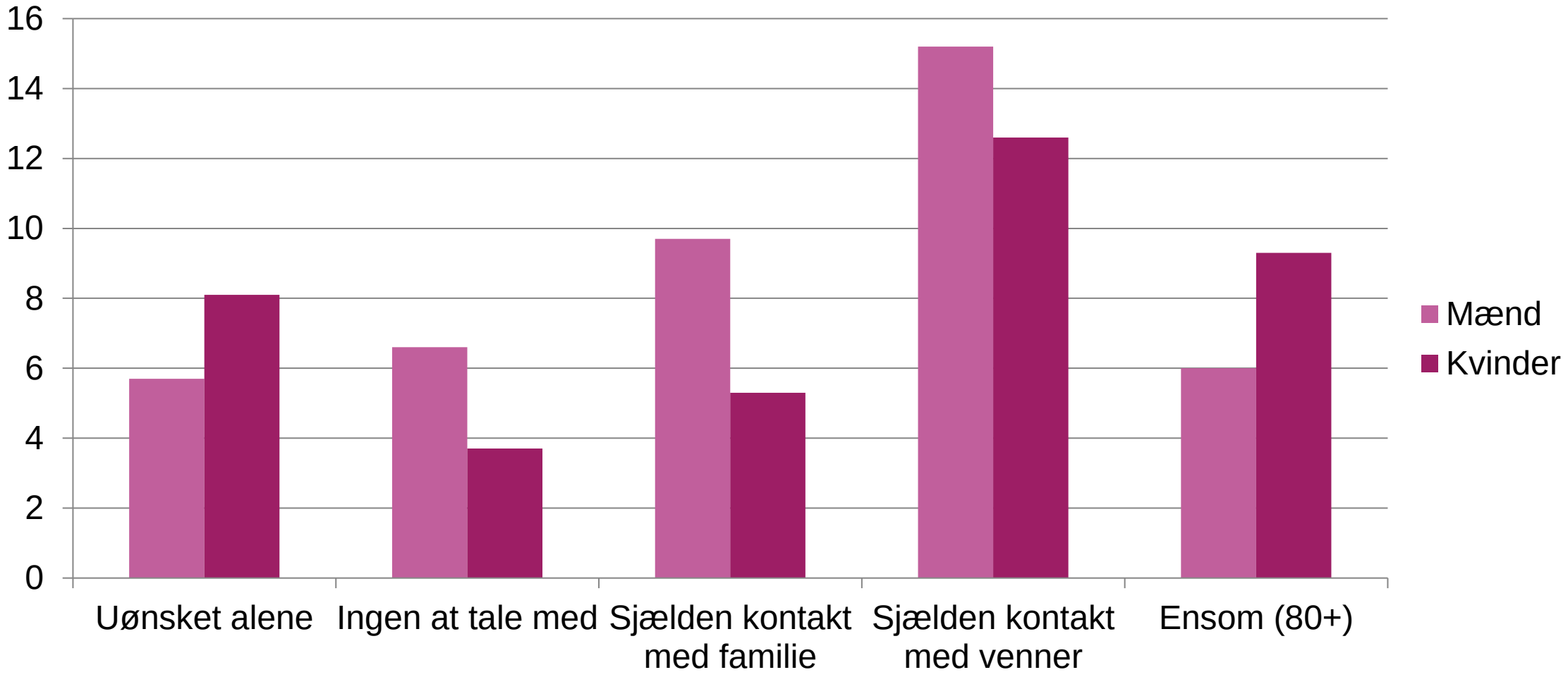
- Funktionstab – bevægeapparat, hørelse, syn, demens
- Livskriser/Livsændringer (flytning, skilsmisse, langvarig alvorlig sygdom eller pårørende til alvorligt syg)
- Enlige, enker, enkemænd
- Selvoplevet dårligt helbred
- Selvoplevet dårlig økonomi
- Uden for arbejdsmarkedet
- Langvarig psykisk lidelse
- Ældste ældre
- Yngste voksne
- Anden etnisk baggrund end dansk
- Stort mørketal…

Fordeling efter alder



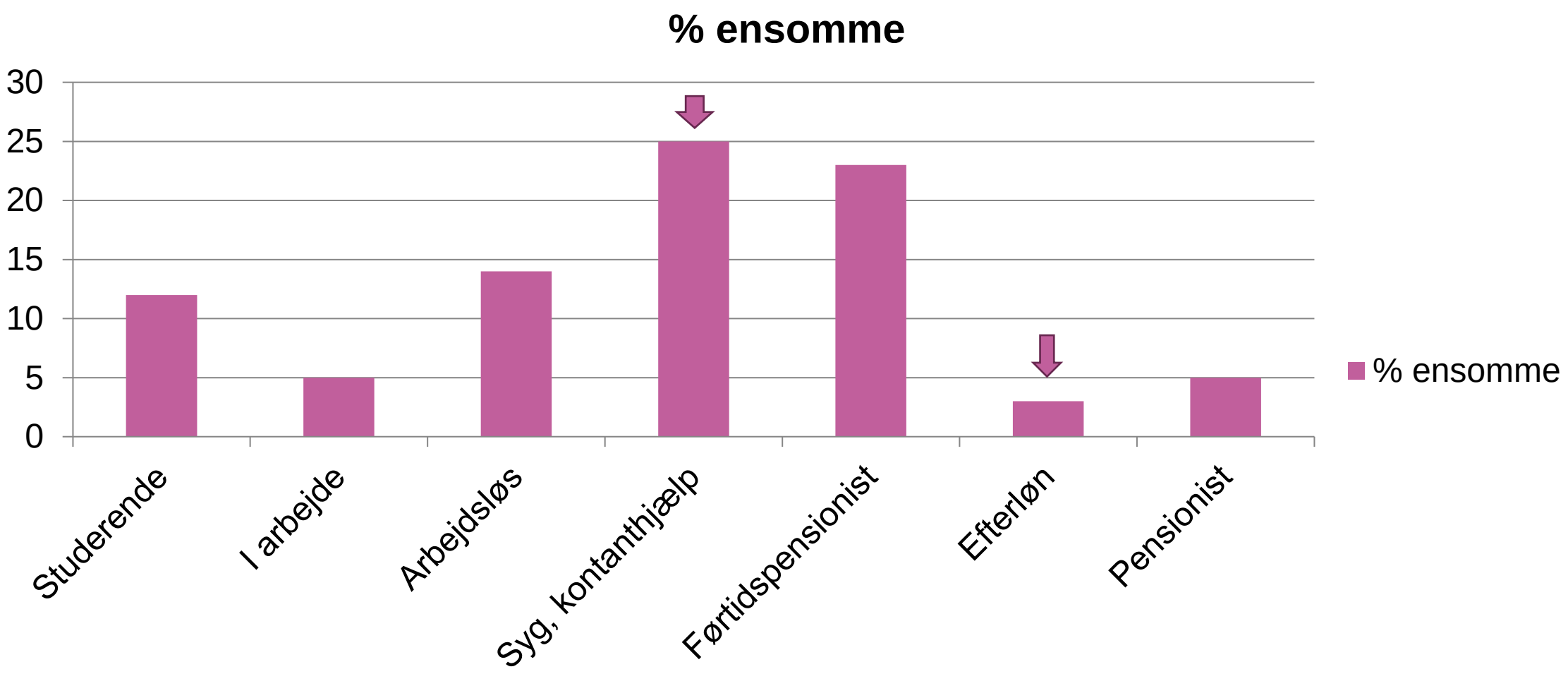
ÆldreSagen

Forskel på mænd og kvinder – 75+



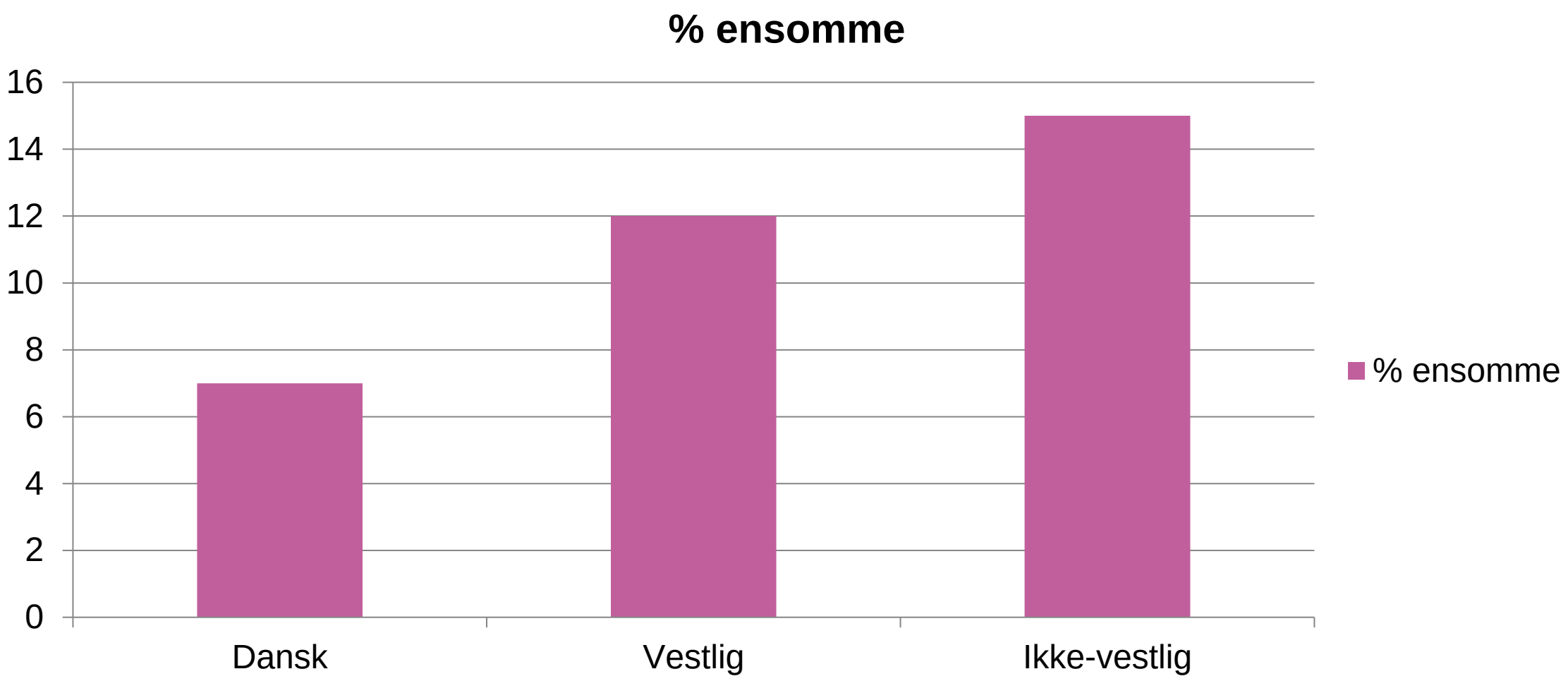
ÆldreSagen

Erhvervstilknytning



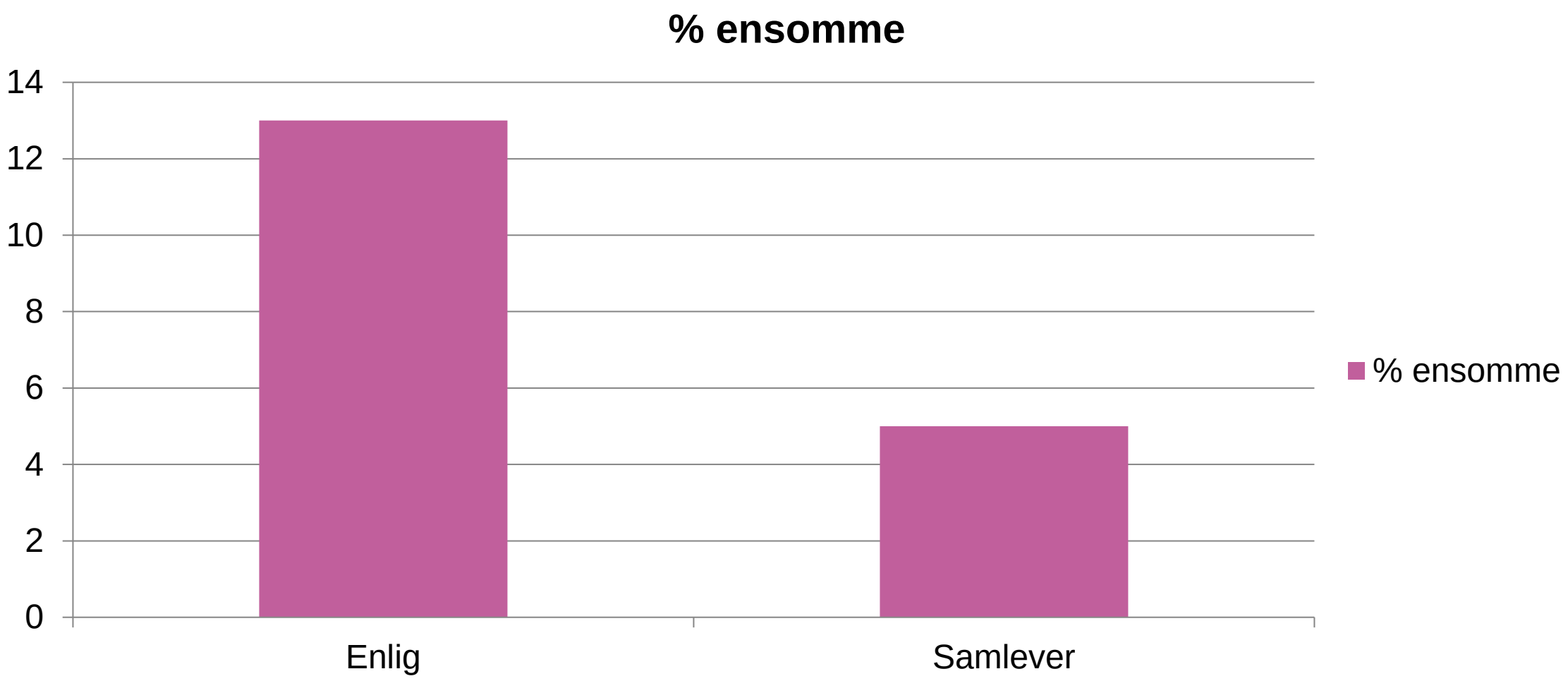
ÆldreSagen

Etnicitet



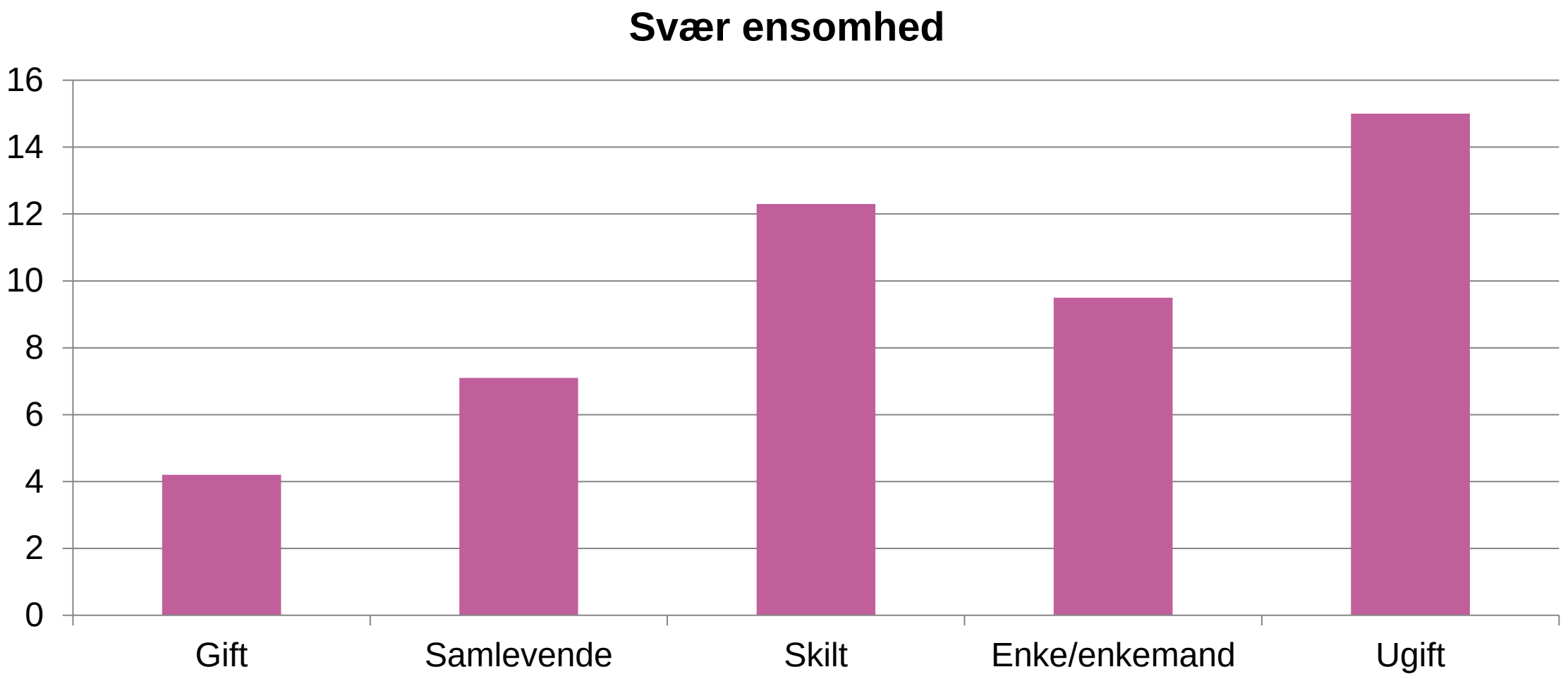
ÆldreSagen

Samlivsstatus



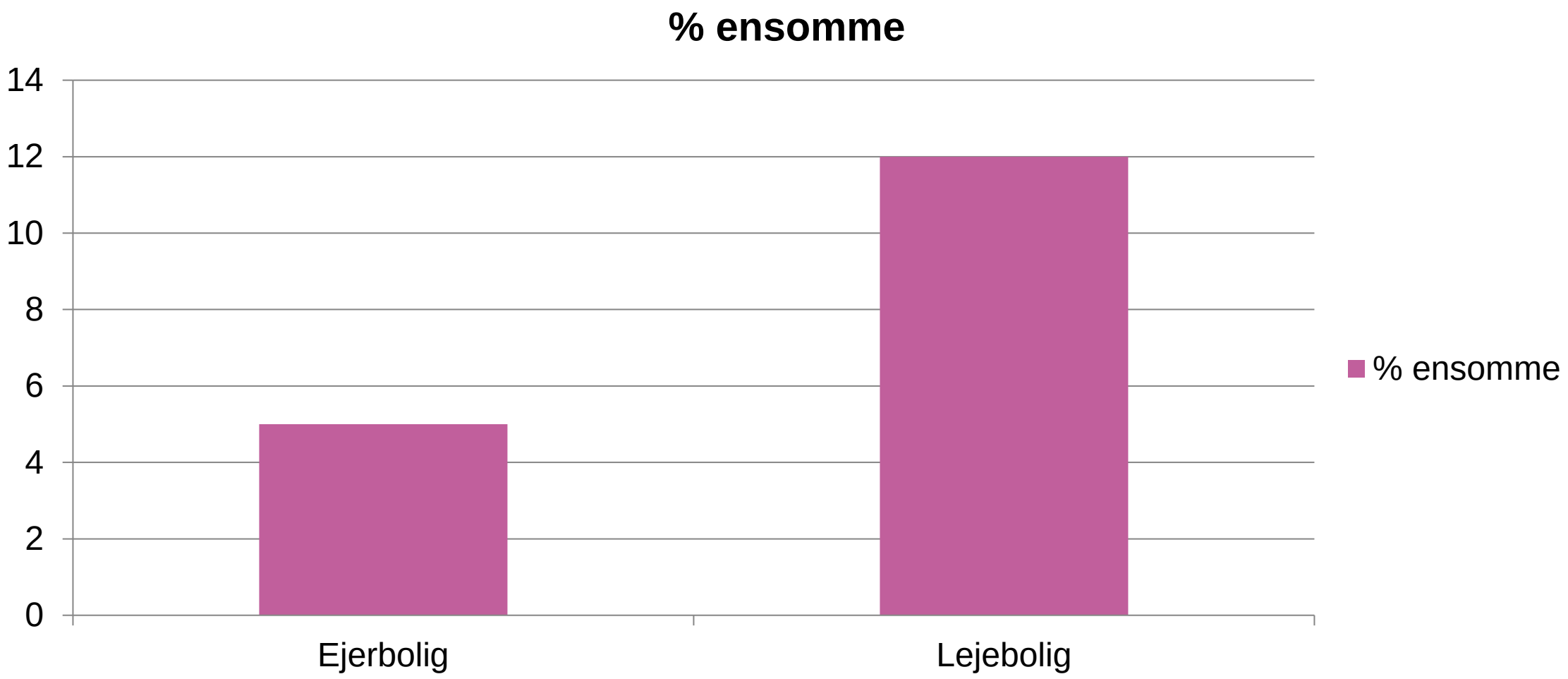
ÆldreSagen

Samliv fortsat – ægteskab er den bedste vaccination mod ensomhed!



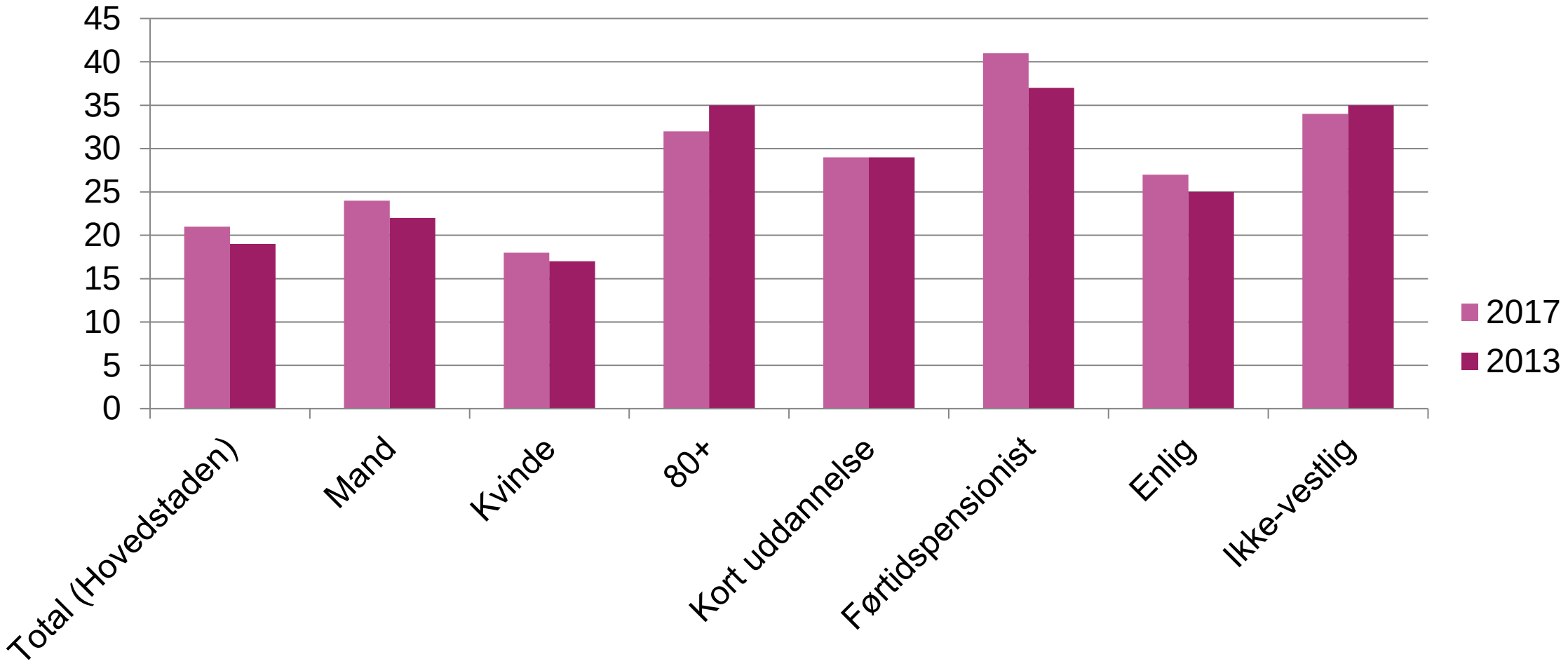
ÆldreSagen

Ensomhed og boform



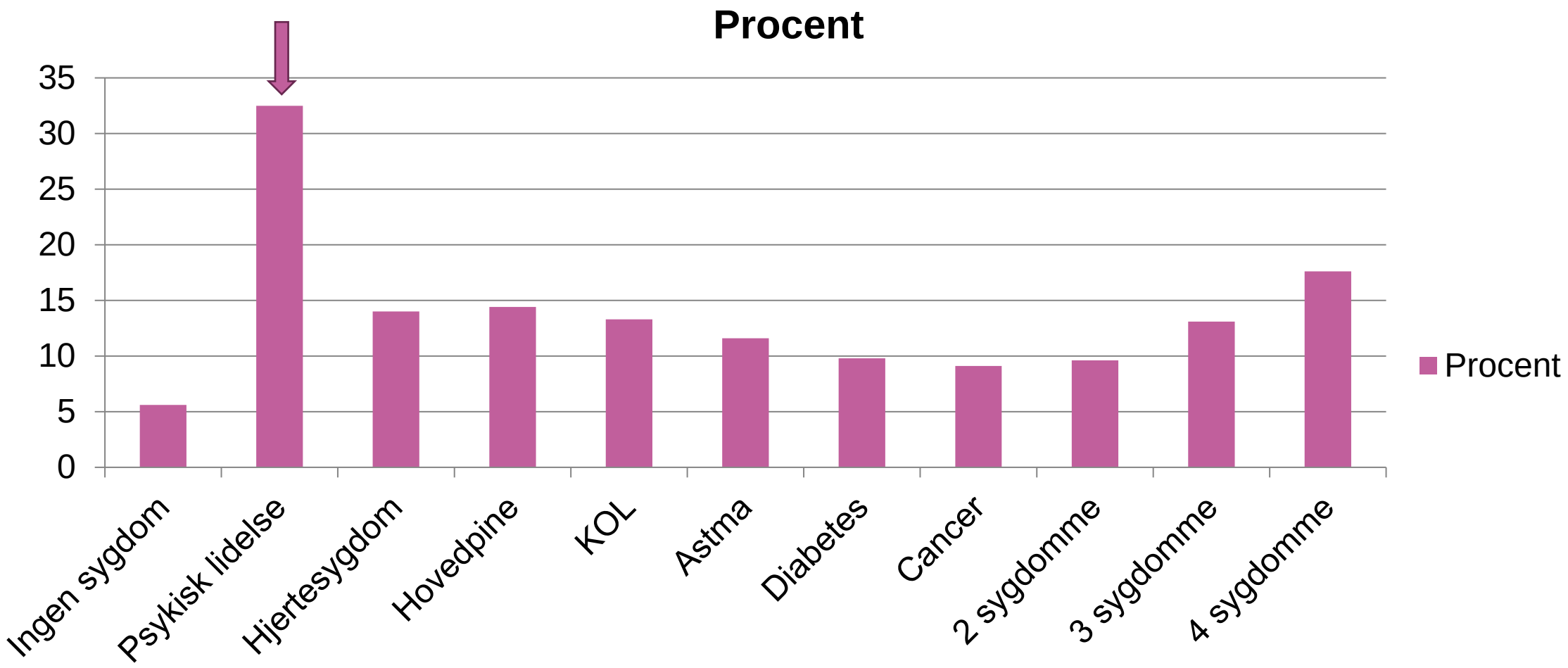
ÆldreSagen

Svage sociale relationer



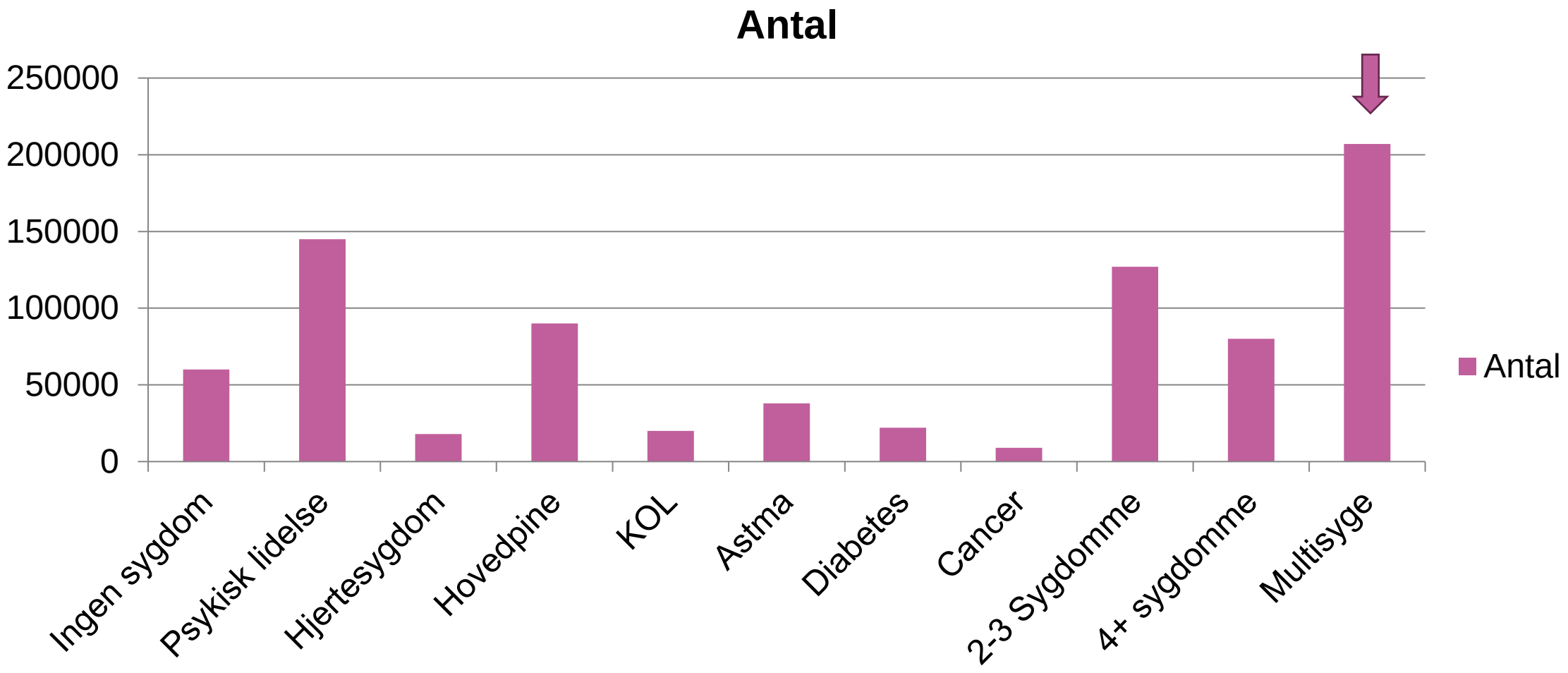
ÆldreSagen

Ensomhed og sygdom efter diagnose



ÆldreSagen

Ensomhed pr. diagnose - antal

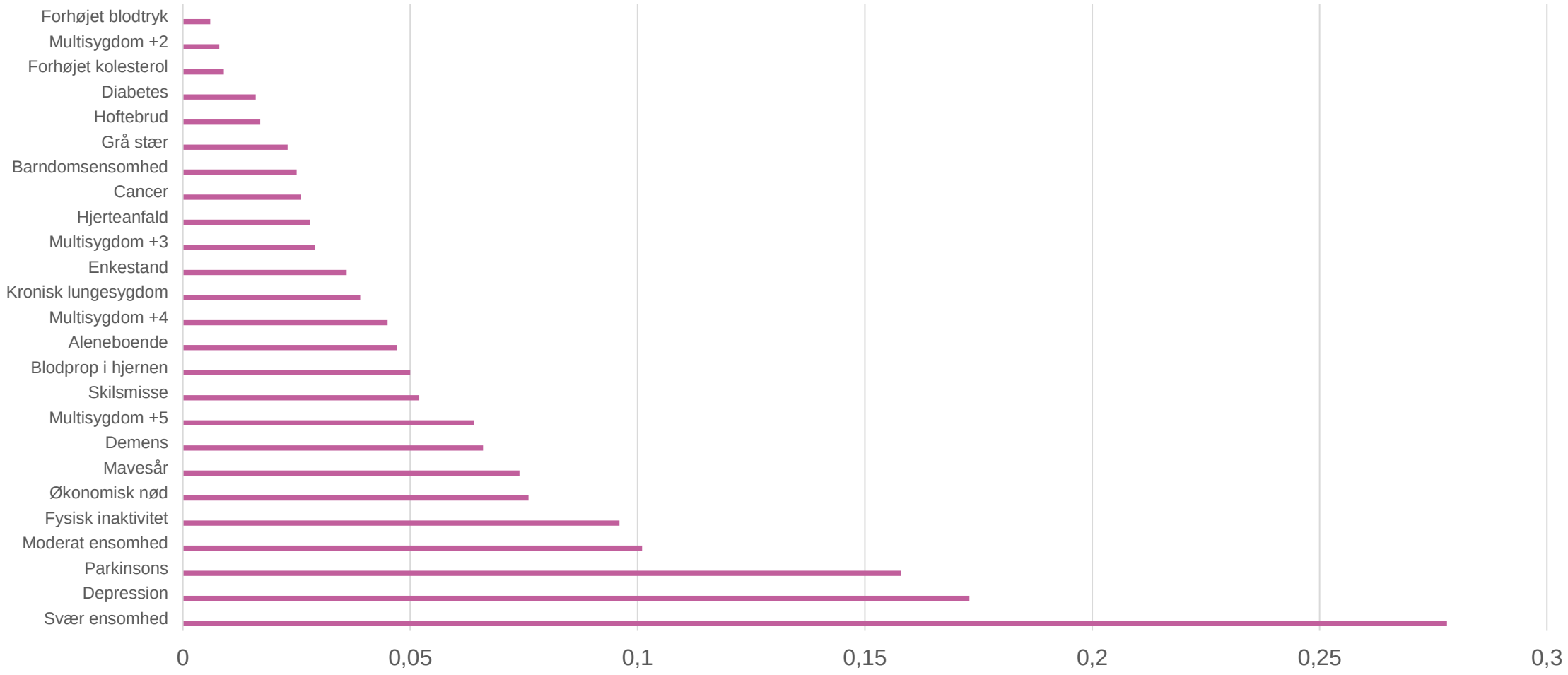


ÆldreSagen

Ensomhed → Sygdom
Sygdom → Ensomhed

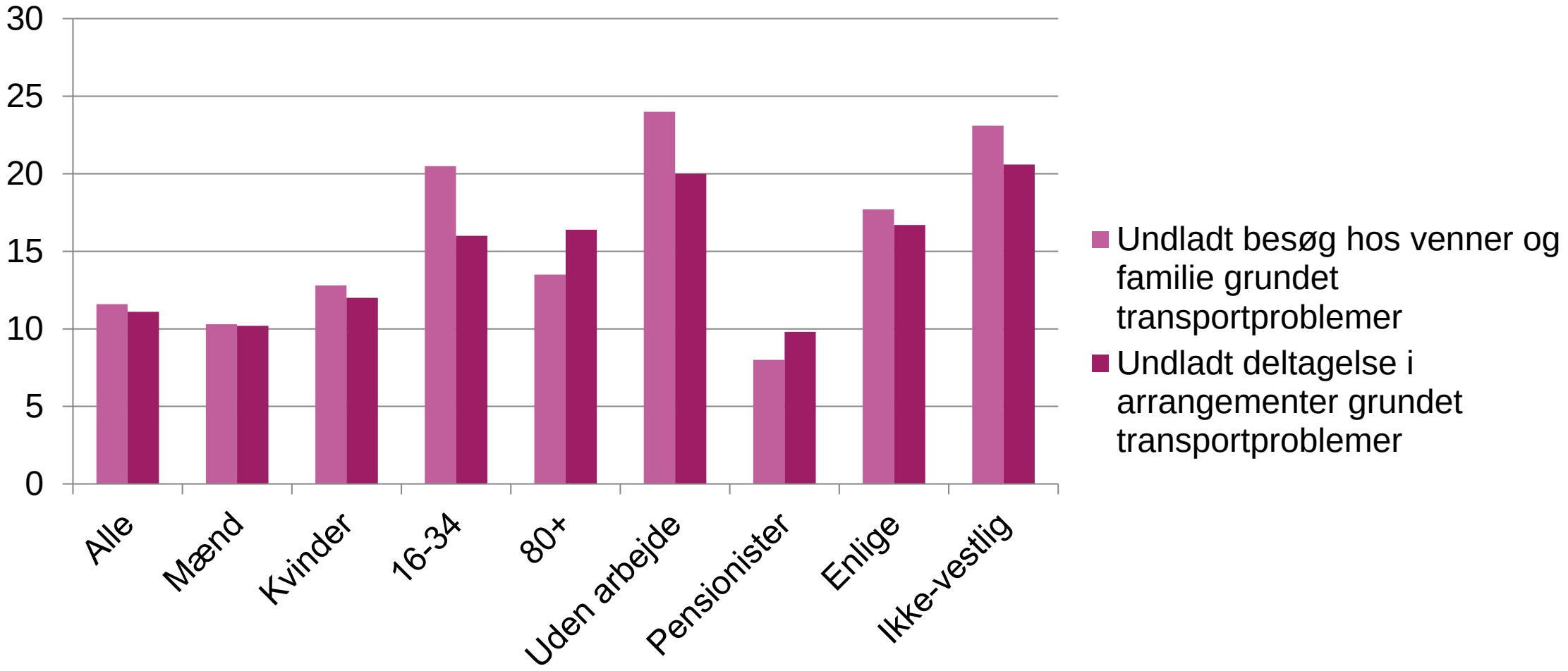
- Ensomhed fører til stofskiftelidelser, depresssion, hjerte-karsygdomme og medfører øget dødelighed som fysisk inaktivitet og svær overvægt (770 døde/år)
- Studier viser sammenhæng mellem ensomhed og udvikling af **demens**
- Hjertepatienter, der føler sig ensomme, har fordoblet dødelighed
- **400.000 flere besøg hos almen praksis om året**
- 54.000 flere kontakter til sekundær sektor (somatiske)
- 200.000 flere kontakter til sekundær sektor (psykiatriske)
- 820.000 ekstra sygedage
- 1.100 ekstra førtidspensioneringer årligt
- **Samlet nettoudgift: 8,3 mia. kr. årligt**

Tab af livskvalitet og gode leveår



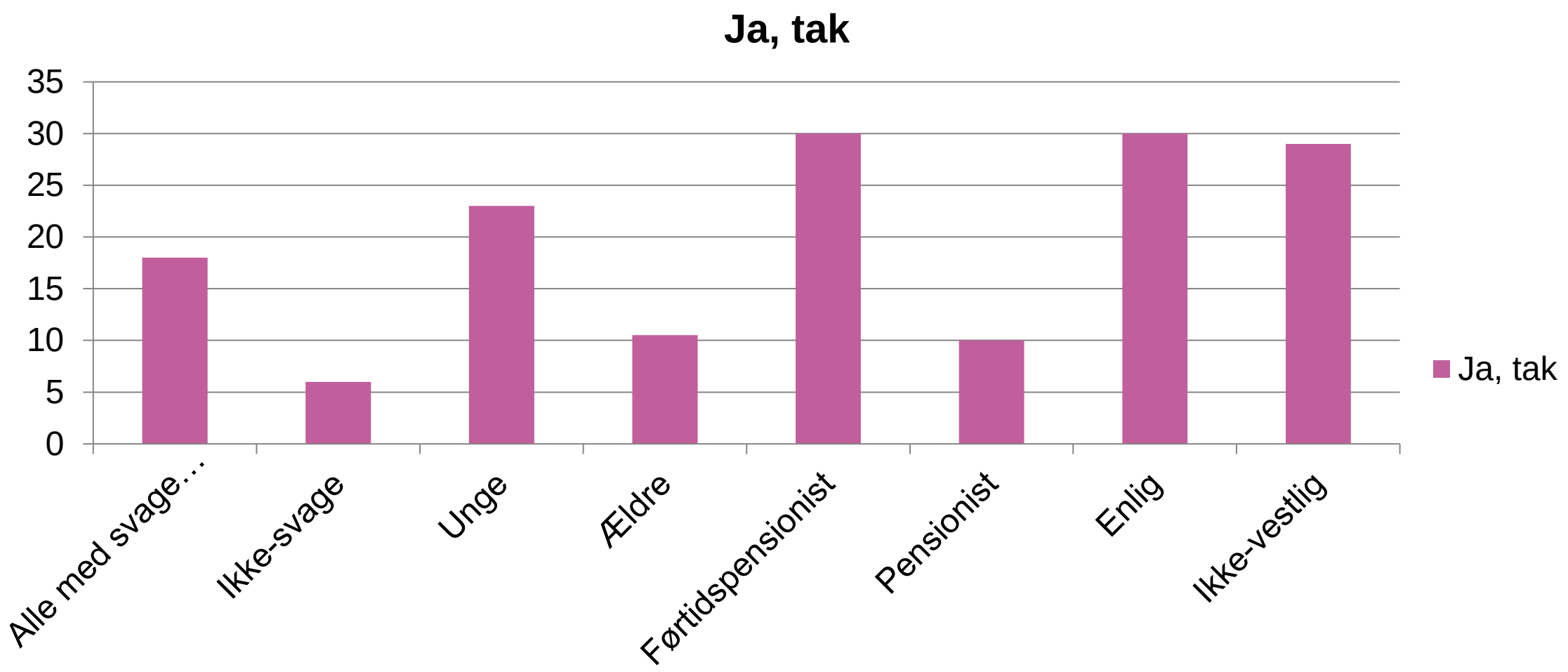
ÆldreSagen

Transport – Relationer (Region Sjælland)



ÆldreSagen

Ønske om hjælp til sociale aktiviteter (Hovedstaden)



ÆldreSagen

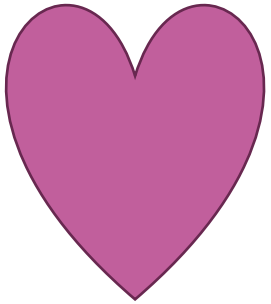
…og hvad gør vi i Ældre Sagen?

- Besøgsaktiviteter – en meget bred palette
- Telefonstjerne/Tryghedsopkald
- Den hjælpende hånd
- Demensaflastere
- Aktiviteter på plejehjem
- Cykelpiloter
- Måltidsfællesskaber – 27.000 mennesker til Danmark Spiser Sammen i ÆS
- Herreværelser (og pigekamre)
- Sorg- og livsmodsgrupper samt Vågetjeneste
- Hele den digitale hjælpeindsats – direkte og indirekte
- + 90.000 andre begivenheder

Mange veje til nærvær og fællesskab

NÅ

FORSTÅ



HJÆLP

Transport og teknologi

Eksisterende relationer

Lokalt samarbejde (nabolag)

Gruppebaseret indsats

Transport og teknologi

Én til én

Nye relationer

Frivillige

Psykologisk støtte

Nyt tankesæt

Sociale kompetencer

ÆldreSagen

Brobygning til ældre med ensomhed

- Hjemmepleje
- Forebyggelseskonsulenter
- Almen praksis
- Rehabiliteringscentre
- Hospitaler
- Fodterapeuter
- Frisører
- Apotekere
- Fysioterapeuter
- Pårørende
- Naboer
- Sociale viceværter

Hjælp til nærvær - konklusion

Hvis vi vil favne alle, hjælper vi ingen…

A. Tænk over, **hvem** vi vil hjælpe

B. Tænk over, **hvordan** vi vil hjælpe

- 1. Eksisterende relationer
- 2. Nye relationer
- 3. Sociale kompetencer
- 4. Nyt tankesæt – mestring
- 5. Anden hjælp som giver øget livskvalitet

National ensomhedsstrategi

- **Ensomhed skal bekæmpes i fællesskab**

Ingen organisation kan alene knække ensomhedskurven. Der er tværtimod brug for, at civilsamfundet sammen med det offentlige og erhvervslivet laver integrerede indsatser, som virkelig forandrer det enkelte lokalsamfund og får alle med i et fællesskab.

- **Ensomhed skal bekæmpes på tværs af aldersgrupper**

Ensomhed rammer alle generationer, og mange bærer ensomhed med sig gennem hele livet. De unge og de ældste rammes hårdest. Ældre Sagen mener derfor også, at det er afgørende at aldersgruppen bredes ud, så vi ikke alene fokuserer på ældres ensomhed, men på ensomhed for alle aldersgrupper.

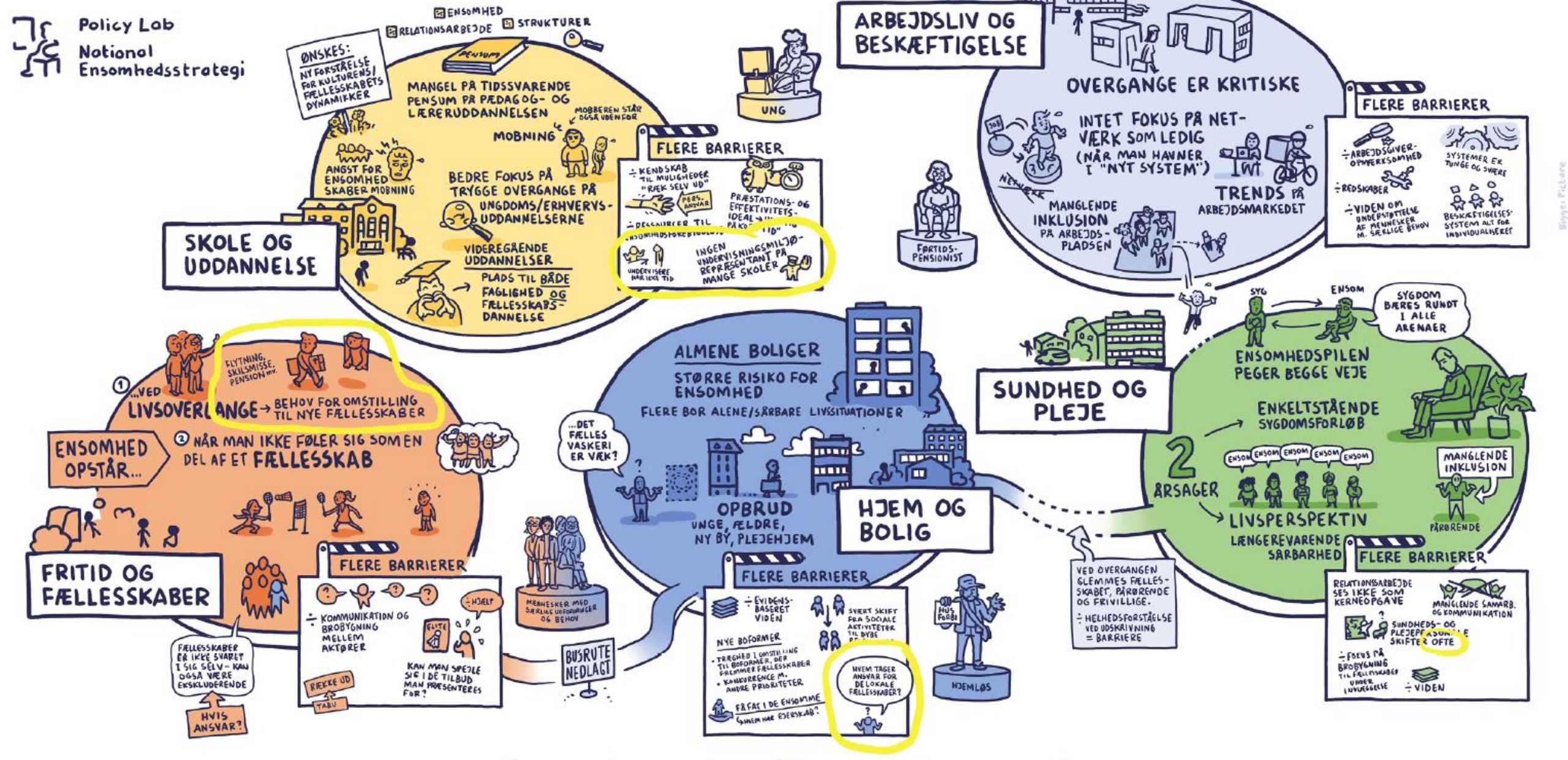
- **Vi skal "knække ensomhed" gennem viden**

Der findes i dag mange aktiviteter, der forsøger at inddrage ensomme i fællesskaber. Men vi har behov **ny og mere** evidens for, hvad der virker bedst til forebyggelse og bekæmpelse af ensomhed.

Ældre Sagen skal sammen med Røde Kors lede arbejdet med udarbejdelse af strategien – udpeget af Social- og Ældreministeriet.

HVOR OG HVORDAN SKABES ENSOMHED?

Policy Lab
National Ensomhedsstrategi



HVORFOR ER ENSOMHED ET PROBLEM?

700 EKSTRA DØDSFALD

19.000 EKSTRA SOMATISKE

3.000 EKSTRA PSYKIATRISKE

400.000 EKSTRA LÆGEKONTAKTER

820.000 EKSTRA DAGE MED SYGEFRAVÆR

SAMLEDE SAMFUNDS-OMKOSTNINGER → 8,3 MIA. KR ÅRLIGT

ÆldreSagen

RØDE KORS

10 mio. danskere står bag os☺

Følgende organisationer bakker op om inspirationsoplægget:

Ældre Sagen

Frokost

Ældre Sagen

Værtskab

Ældre Sagen

Det gode værtsskab

RUMMELIGE FÆLLESSKABER

- Den gode invitation
- Lettere at komme ud af døren
- Den gode velkomst
- Det gode samvær
- Farvel og på gensyn

Den gode invitation

Gør invitationen personlig

Følg gerne op på invitationen

Fokus på fællesskab

Beskriv tydeligt, hvad det er, du inviterer til

Tænk på, hvordan du kan nå ud til flere

Lettere at komme ud af døren

- Organisér gerne gå-med-venner eller følgeordninger
- Beskriv lokalet og forholdene
- Beskriv, hvordan man kommer hen til aktiviteten
- Sæt skilte op på stedet

Den gode velkomst

ET ARRANGEMENT BLIVER BEDRE AF EN GOD VÆRT

- Aftal, hvem der tager imod
- Aftale, hvem der viser hvor der er ledige stole
- Bær navneskilt
- Bring mennesker sammen

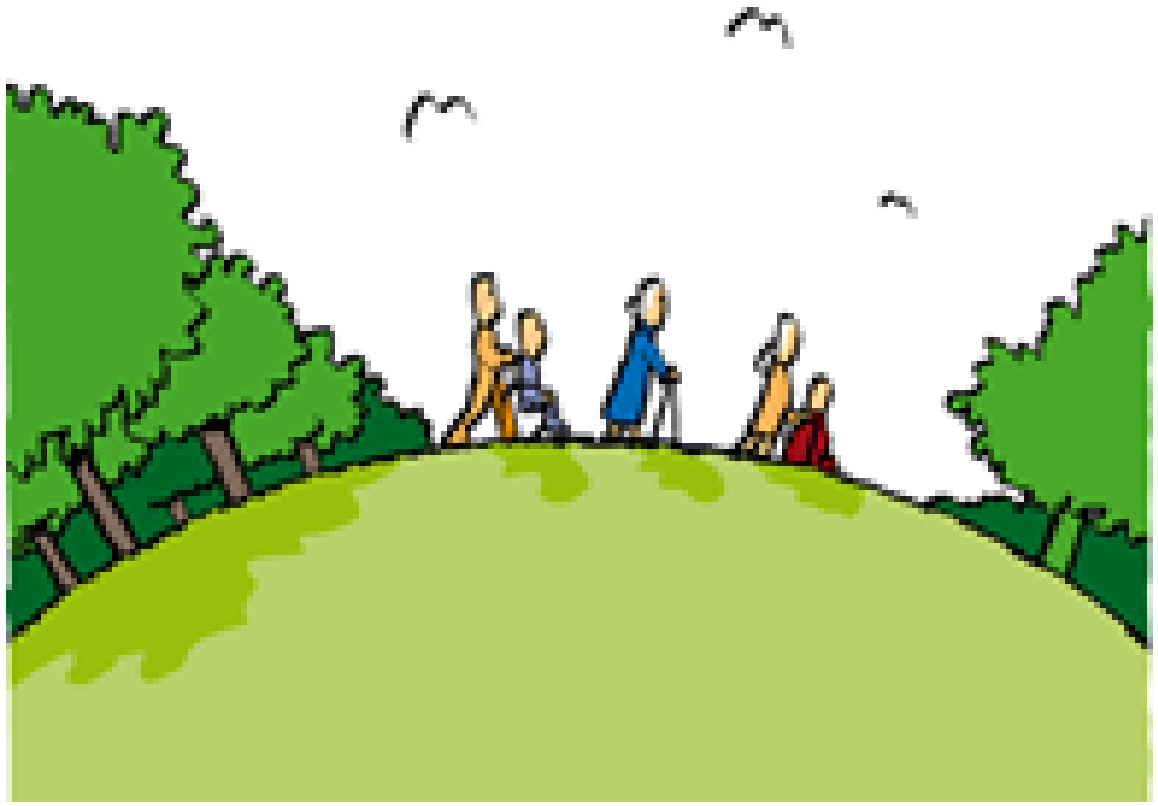
Det gode samvær

- Hils på hinanden og inviter andre ind i fællesskabet
- Brug altid navneskilte eller bordkort
- Vis interesse, vær nærværende

Farvel og på gensyn

- Gør det lettere at komme igen
- Giv gerne en konkret dato på et nyt arrangement
- Spørg efter ideer eller kommentarer

Walk & Talk



- Hvilke følelser og tanker har dagens to oplæg sat i gang?
- Hvad tænker du, man kan gøre? Som enkeltperson? Som lokalafdeling?
- Hvad, synes du, er vigtigst i kampen mod ensomhed?

Pause

Ældre Sagen

Fællesskaber for mænd

Social-humanitær konsulent Lars Berg Schovsbo E: lbs@aeldresagen.dk T: (+45) 23 47 79 95

Ældre Sagen

Dagsorden

- Hvorfor fokus på mænd?
- Summen to og to: fællesskaber for mænd i min lokalafdeling?
- Viden om mænd og fællesskaber
- Eksempler på aktiviteter i Ældre Sagen
- Midler og støtte fra sekretariatet
- Mini workshop: start en aktivitet
- Kursus og refleksion

Hvorfor fokus på mænd?

- Ældre mænd deltager i ringere grad end ældre kvinder i aktiviteter
- Ældre mænd har generelt en mere usund livsstil end ældre kvinder
- Enlige ældre mænd er mere ensomme end enlige ældre kvinder
- Ældre mænd dør tidligere end ældre kvinder

→ Deltagelse i aktiviteter fører til sundere livsstil og lavere grad af ensomhedsfølelse

Fællesskaber for mænd i min lokalafdeling?

Gå sammen med sidemanden.
Svar på nedenstående to spørgsmål og drøft jeres svar!

- Deltager mænd i aktiviteter i min lokalafdeling? Scala 1 - 10

- Føler jeg, at vi tilbyder nok aktiviteter målrettet mænd i min lokalafdeling? *Ja Nej Ved ikke*

Find sammen 2 personer i 3 minutter !

ÆldreSagen

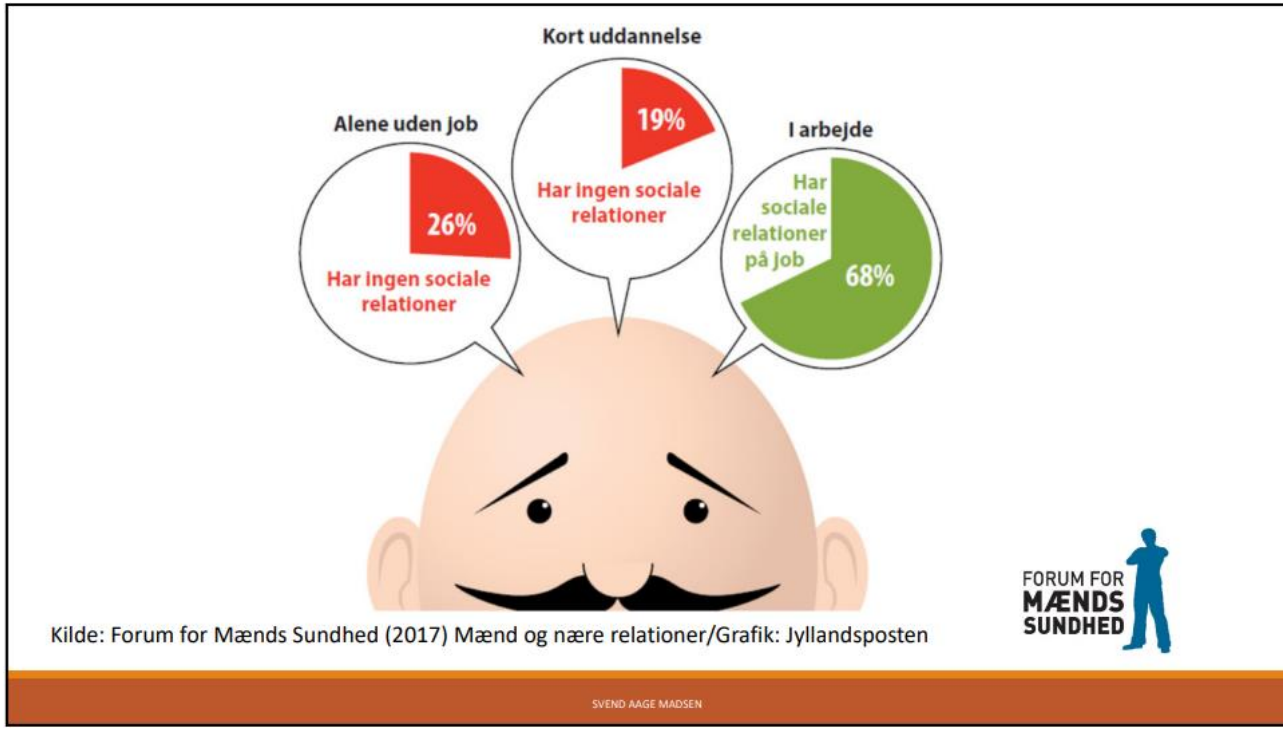
Mænd og arbejde

Arbejdspladsens rolle har generelt haft større betydning for mænd end for kvinder

- Indtjening
- Socialt netværk
- Organisering af tid
- Mening og betydning (identitet)

Når arbejdet hører op

- Tab af funktioner
- Tab af relationer
- Tab af mening
- Tab af struktur
- Manglende tidsgrænse
- Synet på pensionister / identitet



Kilde: Svend Aage Madsen, mandeforsker og forskningsleder på Rigshospitalet.

Mænd, sygdomme og dødelighed

Ulighed i sygdomme

- Mænd har 7,5 % større forekomst af kræft
- Mænd har 34 % større dødelighed af kræft

-> 4,5 gange større dødelighed end den burde være

- Mænd har ca. 27% større forekomst af diabetes
- Mænd har ca. 75% større dødelig af diabetes end kvinder

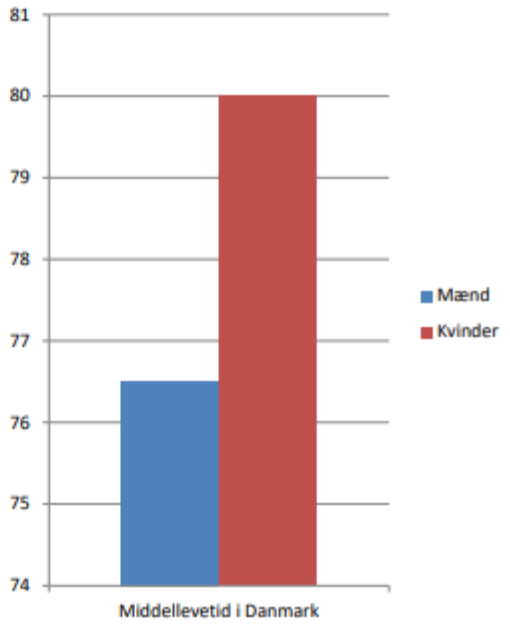
-> næste 3 gange højere end den burde være

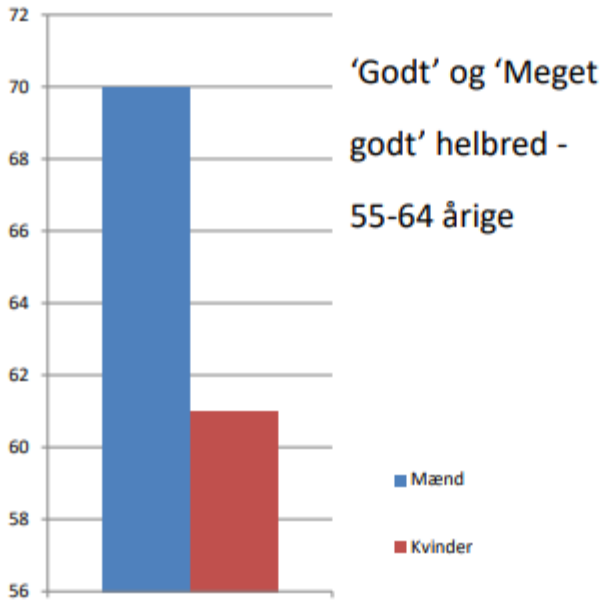
Tilsvarende tendenser gælder for andre sygdomme.

Kilde: Svend Aage Madsen, mandeforsker og forskningsleder på Rigshospitalet.

Enlige mænd vs. enlige kvinder

Hvordan synes de så selv det går?





SVEND AAGE MADSEN

Kilde: Svend Aage Madsen, mandeforsker og forskningsleder på Rigshospitalet.

For mange mænd lever uden nære relationer

- 68 % af alle mænd lægger vægt på at have en partner
- 56 % af alle kvinder lægger vægt på at have en partner

- For mange mænd er partneren deres vigtigste/eneste nære relation
- Mange mænd har ingen partner
- Kortuddannede, arbejdsløse, single mænd har sjældnere relationer til andre mennesker

- 45 % af ufaglærte mænd lever uden en partner

Kilde: Svend Aage Madsen, mandeforsker og forskningsleder på Rigshospitalet.

Viden om mænd og fællesskaber

- Mange tilbud er rettet mod det, som kvinder er interesseret i. Mændene mangler ”mandeklubber”
- Mænd oplever ofte, at der i aktivitetstilbud er en overvægt af kvinder. Mændene føler sig derfor ofte alene
- Mange mandetilbud rundt omkring, men det er ikke ”one-size fits all”
- Nogle mænd bliver skræmt, hvis ”mandeaktiviteterne” bliver for stereotype
- ”Fællesskaber for mænd” i stedet for ”Mandeaktiviteter”

Kilder: Forskningscenter for Sundhed og Velfærdsteknologi VIA University College, Danmarks Statistik, Center for Mænds Sundhed.

ÆldreSagen

Viden om mænd og fællesskaber

- Medlemmer af Ældre Sagen: 58% kvinder, 42% mænd (DK samme aldersgruppe 52% / 48%)

- Kvinder opsøger i højere grad hjælp og fællesskaber
- Mænd har sværere ved at bede om hjælp og ved at opsøge fællesskaber

Kilde: Voxmeter

Ældre Sagen

Viden om mænd og fællesskaber

Mænd i alderen 60+ eller pensionerede fordelt på geografi, civilstand, uddannelse og indkomstgruppe.

To fokusgrupper, en i København og en i Trekantområdet.

Telefoninterviews med 500 respondenter.

12 enkeltinterviews.

Respondenter er screenet i fht., at de har kunnet svare ”ja” til følgende spørgsmål:

1) I den seneste uge kunne jeg godt have tænkt mig at have været sammen med flere mennesker end jeg har

2) I den seneste uge kunne jeg godt have tænkt mig at have deltaget i flere aktiviteter end jeg har

Viden om mænd og fællesskaber

- Årsager:
  - Stoppet med at arbejde
  - Flyttet
  - Dødsfald
  - Nedsat fysisk mobilitet og kognitiv funktionsevne

- Barrierer:
  - Ikke mødes uden et formål
  - Usikkerhed om hvem de andre er
  - Kan jeg finde ud af det?
  - Svært at møde op alene

- Motivation:
  - Genkendelighed i aktiviteten
  - Mulighed for at blive en del af et fællesskab igen
  - Følelse af formål i hverdagen (være noget for andre)
  - Let at komme til

”Man sidder derhjemme og kan ikke forstå, hvorfor man egentlig er dér. Du er så ked af, at du bare sidder dér og glor. Du vil så gerne foretage dig noget, men du kan ikke finde ud af, hvad du skal foretage dig. Og så bliver du godt nok ensom.”

Mand 72 år og enlig.

Kilde: Voxmeter

Viden om mænd og fællesskaber

Overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse har været vanskelig. Det har ført til:

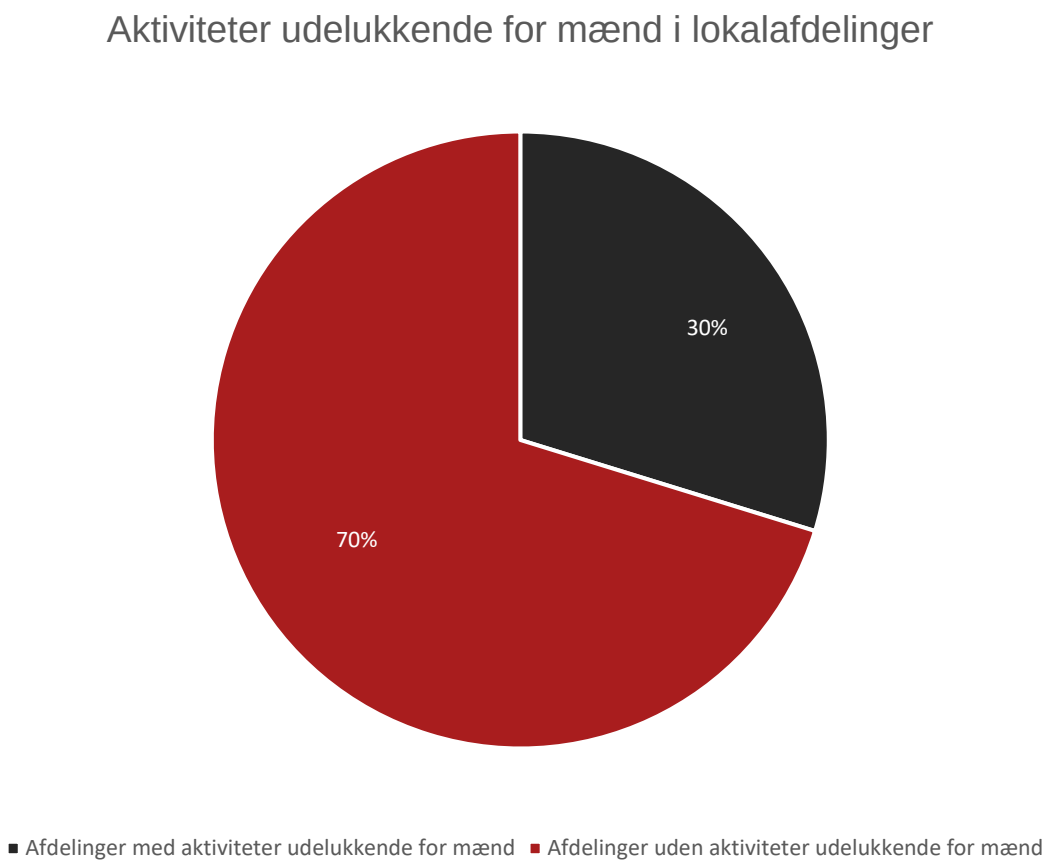
- Indsnævret omgangskreds
- Lavere aktivitetsniveau
- Større usikkerhed i fht. at møde op alene til nye aktiviteter og møde nye mennesker (det sidste gør sig især gældende for enlige mænd)

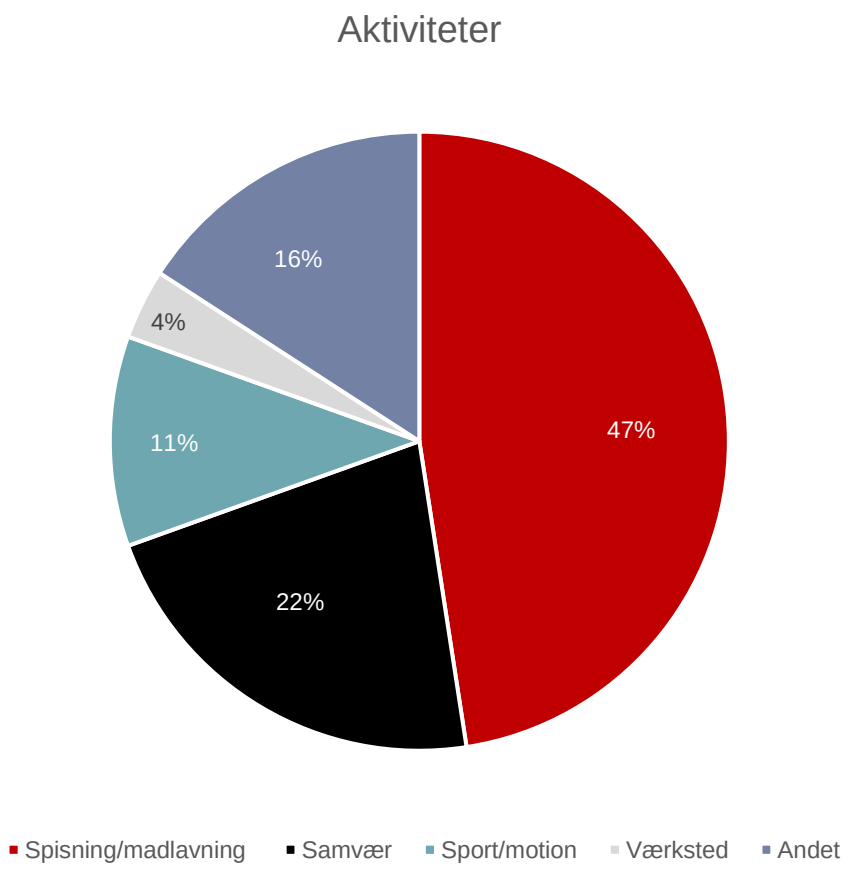
Viden om mænd og fællesskaber

Aktiviteter som målgruppen viser størst interesse for:

- Teknikværksted
- Madklub med fællesspisning
- Foredrag
- Udflugter
- Restaurantbesøg
- Vandreture
- Aktiviteter for enlige

Aktiviteter målrettet mænd





ÆldreSagen

Viden om mænd og fællesskaber

- Ikke italesætte ensomhed
- Mændene skal være med til at bestemme, hvad der skal ske (bottom up)
- Ofte kun for mænd
- Noget de har lavet tidligere
- Sørg for at have to tovholdere
- Samarbejde med kommunen (lokaler og ”rekruttering”)
- Samarbejde med boligselskaber, sportsklubber, mv.

- Vigtigt at få etableret god omtale i pressen, mund-til-mund og blandt dem, der har prøvet det (”Ambassadører” fungerer godt)

➔ Eksempel fra Sorø med ”Herreværelset”, som startede marts 2019: Der var 190 deltagere ved nytår 2020. I 2022: 250 deltagere. Der kommer 90 mand pr. gang.

Viden om mænd og fællesskaber

- Annoncering i egne og andre medier med billeder af mænd
- Transport
- Det gode værtskab! Tag ikke et nej for et nej! Italesætte glæden ved at manden mødte op (mænd skal oftest spørges 3 gange!)
- Prøve sig frem. Ture til teknikmuseer, lufthavne, fabrikker, havne, ølsmagning, vinsmagning, mv.
- Livsbegivenheder: modige mænd!
- Søg fonde

Eksempler på aktiviteter i Ældre Sagen

Ældre Sagen

Kommunikation

Mænd tiltales af aktiviteten fremfor det sociale – også selvom det sociale er det vigtigste:

-> Sæt derfor aktiviteten først

Billedet betyder alt – sæt et aktivt billede på, der afspejler aktiviteten:

-> Mange mennesker er visuelle og derfor er det vigtigt med et billede

-> Hvis aktiviteten henvender sig til mænd, så sæt et billede på med mænd

Mænd skal ofte spørges tre gange før de siger ”ja”:

-> Selvom det kan være grænseoverskridende så spørg flere gange. Tag ikke et nej for et nej

Vend kommunikationen så manden er noget for dig:

-> Vi kan alle godt lide at være noget for andre. Sig derfor ”jeg vil være glad for, hvis du ville komme” i stedet for ”tror du ikke det var noget for dig?”

Italesæt ikke ensomhed eller sårbarhed:

-> Ingen har lyst til at opfatte sig selv som ensomme eller sårbar. Italesæt det derfor som ”kunne du godt tænke dig at se flere mennesker eller få flere oplevelser”

Midler og støtte fra sekretariatet

Formål:

Formålet med puljen er at støtte udvikling og igangsættelse af frivillige aktiviteter for mænd med henblik på at udvikle den samlede frivillige indsats målrettet mænd i Ældre Sagen.

Kriterier:

- Aktiviteten skal være **målrettet mænd** (Det er dog op til lokalafdelingen at beslutte om aktiviteten skal være udelukkende for mænd eller åben for alle)
- Aktiviteten skal være en **ny aktivitet**, som lokalafdelingen ønsker at etablere
- Aktiviteten skal være en **fast aktivitet**, som man forventer at fortsætte (enkeltstående arrangementer støttes ikke)
- Aktiviteten skal have **minimum to tovholdere**, som er ansvarlige for at sikre aktiviteten startes og fortsætter som en fast aktivitet
- Der bevilges **ikke midler til drift eller forbedringer/renovering** af lokaler
- Et mindre beløb kan anvendes **til annoncering og et åbningsarrangement**
- Der bevilges op til **25.000 kr.** til opstart af en aktivitet.

Mini workshop – start en aktivitet

- Hvad skal vi lave som aktivitet?
- Kun for mænd eller for begge køn?
- Hvordan skaffer vi deltagere?
- Hvor kommunikerer vi om aktiviteten?
- Hvor skal vi mødes?
- Hvordan finder vi lokaler?
- Hvor tit skal vi mødes?
- Hvor og hvordan søger vi om midler til at starte op?

➡ Diskutér og skriv ned ud fra egne erfaringer og hvad I har hørt i dag.

Arbejde i grupper - 20 minutter !

Kursus

København:

Tid: 31. maj 2022

Sted: Ældre Sagen, Snorresgade 17 – 19, 2300 København S

Aarhus:

Tid: 2. juni 2022

Sted: Aarhus

Tilmelding: se frivilligportalen.

Der kommer flere kurser til efteråret. Det er for begge køn!

Ældre Sagen

Overvej

Kan vi gøre noget i min lokalafdeling for at få flere mænd med?

Overvej i 2 minutter !

Kontaktinformationer

Lars Berg Schovsbo

Telefon: (+45) 23 47 79 95

E-mail: lbs@aeldresagen.dk

LinkedIn: linkedin.com/in/larsbergschovsbo/

Billedkilder i præsentationen: aeldresagen.dk, unsplash.com, linkedin.com og Læseforeningen.

Ældre Sagen