



# Herreværelset

**Et frirum for mænd**

Håndbog til inspiration og opstart af Herreværelset

---

Ældre@Sagen

**HERREVÆRELSET – Et frirum for mænd**  
**Håndbog til inspiration og opstart af Herreværelset**

Udgivet af Ældre Sagen  
Snorresgade 17-19, 2300 København S  
Tlf. 33 96 86 86, [aeldresagen@aeldresagen.dk](mailto:aeldresagen@aeldresagen.dk)  
[www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)

Redaktion: Lars Berg Schovsbo og Sanne Rossen

Design: GrafikDesign/Ole Leif og Ida Magdalene  
Fotos: Ditte Capion, Jeppe Bjørn, Mew  
Tryk: Toptryk



541-856  
Svanemærket tryksag

# Herreværelset – populære fællesskaber for mænd

I denne håndbog finder du tips til, hvordan du starter Herreværelset op i dit lokalområde, og inspiration til aktiviteter, I kan lave i Herreværelset. Her har vi samlet erfaringer fra eksisterende Herreværelser og Ældre Sagens viden om opstart af lokale aktiviteter.

Herreværelset er fællesskaber, hvor mænd mødes til hyggeligt samvær og gode oplevelser. Deltagerne er selv med til at vælge, hvad der skal ske i Herreværelset. Det kan fx være:

- Foredrag
- Frokost
- Kortspil
- Museumsbesøg
- Koncert
- Virksomhedsbesøg

Tak fordi du viser interesse for at starte et Herreværelse og give mænd i dit lokalområde nye muligheder for fællesskab og samvær.

## **Pluk i håndbogen, som det passer dig**

Håndbogen er delt op i to dele:

- Tips og praktiske overvejelser ved opstart af Herreværelset
- Inspiration til aktiviteter og foredragsholdere i Herreværelset

Du kan læse håndbogen i sin helhed eller plukke i den, som det passer dig.

# Inhold

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Sådan starter I Herreværelset</b>                                   | <b>5</b>  |
| Herreværelset kan have mange navne                                     | 6         |
| Find lokaler til Herreværelset                                         | 7         |
| <i>Værd at overveje om mødestedet</i>                                  | 8         |
| Vælg aktiviteter                                                       | 9         |
| <i>Gode råd til valg af aktiviteter</i>                                | 10        |
| Mødeorganisering                                                       | 12        |
| <i>Hvor ofte skal I mødes?</i>                                         | 12        |
| <i>Hvor mange frivillige er der brug for?</i>                          | 13        |
| Økonomi                                                                | 14        |
| <i>Sådan minimerer I omkostningerne</i>                                | 15        |
| <i>Søg midler til opstart af Herreværelset</i>                         | 17        |
| Find deltagere                                                         | 18        |
| <i>Tips til jeres kommunikation</i>                                    | 19        |
| <i>Nå ud til de mænd, der ikke kommer af sig selv</i>                  | 20        |
| Mødeafvikling                                                          | 22        |
| <i>Sådan kan et møde forløbe</i>                                       | 24        |
| <b>Inspiration til aktiviteter og foredragsholdere i Herreværelset</b> | <b>27</b> |
| Aktiviteter                                                            | 28        |
| Inspiration til foredrag                                               | 32        |
| <i>Appendix – få inspiration fra andre Herreværelser</i>               | 33        |
| <b>Kontaktinformationer og nyttige links</b>                           | <b>41</b> |

# Sådan starter I Herreværelset

Det kræver ikke så meget at starte Herreværelset. Men der er nogle ting, I bør overveje i opstartsfasen og nogle praktiske ting, der skal være styr på. Det gælder for eksempel:

- Lokaler
- Aktiviteter
- Mødeorganisering
- Økonomi
- Deltagere
- Mødeafvikling

Det kan du læse mere om på de følgende sider.

## Hvorfor Herreværelset?

Herreværelset giver mænd mulighed for at mødes og skabe nye fællesskaber og relationer. Det er der mindst to fordele ved:

- **Det øger livskvaliteten hos mænd**

Sunde fællesskaber, hyggeligt samvær og gode oplevelser er med til at øge livskvaliteten hos de mænd, der deltager i Herreværelset.

- **Det forebygger ensomhed**

Vi ved, at en del mænd er i risiko for at opleve ensomhed i overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelsen, eller når deres ægtefælle/partner dør. Herreværelset giver mænd, der er i risiko for at opleve ensomhed, mulighed for at blive en del af et fællesskab. Men Herreværelset er gavnligt for alle mænd, fordi det også forebygger ensomhed senere i livet.

Når I starter Herreværelset, er I derfor med til at gøre en positiv forskel for mænd i jeres lokalområde.

# Herreværelset kan have mange navne

Nogle lokalafdelinger kalder det for Mandeklub, Mandecafé eller Mandefrokost. Der er ingen regler om, hvad I kalder jeres aktivitet. Men det er en god idé at kalde den noget, der giver potentielle deltagere et indtryk af, hvad det er (fx at det er for mænd).

Når I vælger et navn, så vær opmærksomme på, om der er andre organisationer, der bruger samme navn, da det vil kunne skabe forvirring.

Mandeklub

Mandecafé

Herreværelset

Mandefrokost

Herrelogen

Mænd mødes

MandeHelle

# Find lokaler til Herreværelset

Det første, I skal overveje, når I vil starte Herreværelset, er at finde nogle egnede lokaler. Her er det især vigtigt, at der er plads til mange deltagere.

Spørg jeres lokalbestyrelse, om de kender til gode mødesteder. Det kan fx være:

- Kulturhuse
- Lokale skoler
- Bibliotekets mødelokaler
- Lokalafdelingens lokaler
- Frivilligcentre
- Menighedslokaler

”Der skal være et godt mødelokale til rådighed, og det skal kunne rumme et deltagerantal af en vis størrelse. Et Herreværelse bliver jo ikke rigtig til noget, hvis der ”kun” deltager et meget lille antal mænd. Så vil det gå i sig selv igen pga. omkostninger og andre udfordringer. Det er fint nok at starte i det små, men der skal være plads og mulighed for at medlems- og deltagerantallet kan vokse.”

# Værd at overveje om mødestedet

Tænk over, hvilke aktiviteter I gerne vil have i Herreværelset, når I vælger et mødested. Her er en tjekliste over, hvad I kan overveje:

## Praktisk:

- ☒ Er der adgang til (nok) toiletter?
- ☒ Er der borde og stole nok?
- ☒ Er der adgang for gangbesværede, hvis nogle af deltagerne er det?
- ☒ Er der gode parkeringsforhold og/eller gode forbindelser med bus eller tog?

## Hvis I skal have fællesspisning

- ☒ Er der tilstrækkelige køkkenfaciliteter?
- ☒ Er der service til det antal spisende deltagere, I ønsker?
- ☒ Kan I selv lave kaffe på stedet?
- ☒ Hvordan er mulighederne for at komme af med affald efter spisearrangementer?

## Hvis I skal have foredrag, debatarrangementer eller filmfremvisninger

- ☒ Er der en projektor på stedet?
- ☒ Er der storskærm?
- ☒ Er der (håndfri) mikrofon?

”Mødelokalet skal helst være gratis at bruge, ellers vil der være store ekstraordinære omkostninger for hvert møde for de enkelte deltagere, når og hvis der også skal betales for foredrag og mødefortæring.”



# Vælg aktiviteter

Der er mange muligheder for, hvad I kan lave i Herreværelset – og det er en god idé at vælge forskellige aktiviteter for at tiltrække flest muligt.

I kan for eksempel:

- Høre et foredrag
- Spise frokost
- Arrangere fællessang
- Spille kort eller andre spil
- Tage på virksomhedsbesøg
- Holde ølsmagning
- Besøge et museum
- Se en film

I anden del af håndbogen er der forslag og råd til aktiviteter.

## Tip til første møde i Herreværelset

Vælg gerne aktiviteter med bred appel til jeres første møde, så I kan komme godt fra start. Hvis I fx vælger en populær foredragsholder, kan I måske få omtale i de lokale medier eller nå bredt ud på sociale medier som Facebook.

**”Vi er pt. 88 medlemmer i Herreværelset og ca. halvdelen deltager hver gang. De sidste par år har vi holdt vores møder skiftevis i vores Medborgerhus og udebesøg.”**

# Gode råd til valg af aktiviteter

Her er et par gode råd, når I vælger de første aktiviteter til Herreværelset.

## **Giv deltagerne mulighed for at tale sammen**

Uanset hvilken aktivitet, I vælger, så husk at gøre plads til, at deltagerne kan tale sammen før, under eller efter aktiviteten. Skal I fx se en film, kan I tale om filmens temaer efter filmen. Og skal I høre et foredrag, kan I få en kop kaffe sammen før eller efter foredraget (eller i pausen, hvis der er en).

## **Lad deltagerne give idéer til fremtidige aktiviteter**

Herreværelsets deltagere kan have mange gode idéer til, hvad I kan lave i Herreværelset. Så I kan fx slutte et møde af med at spørge deltagerne, om de har idéer eller input til aktiviteter. I kan også holde et decideret idé-møde, hvor I spiser frokost/får en kop kaffe og taler om aktiviteter. Eller I kan gøre det til en vane at lægge papir og penne frem til hvert møde og opfordre deltagerne til at skrive ned, hvis de har nogle idéer. På den måde behøver I ikke opfinde den dybe tallerken hver gang.

## **Hold omkostningerne nede**

I har helt sikkert mange gode idéer til, hvad I vil opleve i Herreværelset. Det kan dog hurtigt løbe op i mange penge, hvis I fx hver gang skal have det store frokostbord eller kendte foredragsholdere. For at holde omkostningerne nede, kan I fx undersøge, om nogen af deltagerne (eller I selv) har noget interessant at holde foredrag om. Da deltagerne selv betaler omkostningerne ved Herreværelset, giver det flere mulighed for at være med, når det ikke er for dyrt.

”Der skal være god tid til almindelig snak, hygge og munterhed mellem deltagerne før og efter ”dagens foredrag”. Og det er en væsentlig detalje for at skabe et godt mødemiljø, hvor medlemmerne ønsker at komme.”

Herreværelset, Fredensborg lokalafdeling

# Mødeorganisering

Når I organiserer jeres møder, er der ligeledes nogle spørgsmål, I skal tage stilling til.

## Hvor ofte skal I mødes?

Hvor ofte I kan mødes i Herreværelset, afhænger i høj grad af, hvor mange frivillige kræfter I har til at arrangere det. Det er forskelligt, hvor ofte de nuværende Herreværelser mødes. Nogle mødes 1-2 gange om måneden, mens andre mødes 7-8 gange om året.

Det kan være nemmere at opbygge et fællesskab og skabe relationer, hvis I mødes ofte. Omvendt kan det være hårdt arbejde at arrangere mange møder, og hvis ikke der er afveksling i mødeaktiviteterne, risikerer I, at deltagerne bliver trætte af for hyppige møder.



# Hvor mange frivillige er der brug for?

Det er en god idé at være 8-10 frivillige bag Herreværelset, specielt hvis der er mange deltagere, eller hvis der skal være forplejning til møderne.

Her er en oversigt over de opgaver, der typisk skal løses i Herreværelset, hvis der både er foredrag og forplejning:

- ☒ Sætte borde og stole op
- ☒ Dække bord
- ☒ Bestille og afhente mad og drikkevarer
- ☒ Teknik (fx sørge for, at mikrofon/storskærm/projektor virker)
- ☒ Lave kaffe
- ☒ Servere/uddele mad
- ☒ Oprydning efter møder
- ☒ Planlægning og aftaler om foredrag, koncerter, virksomheds- eller museumsbesøg
- ☒ Udsendelse af nyhedsbrev med møde- og foredragsomtale
- ☒ Opsætning af møde i Ældre Sagens bookingsystem

Erfaringen er, at det er en god idé at have en fast formand eller mødeleder, der kan holde sammen på de frivillige og sørge for, at alle opgaver bliver løst.

# Økonomi

Til langt de fleste Herreværelser er der en deltagerbetaling for forplejning (kaffe/kage eller frokost) og/eller aktiviteter såsom foredrag, museumsbesøg eller koncerter.

For at undgå forvirring omkring betaling kan I overveje, om der skal være et fast deltagergebyr pr. gang. Beløbet afhænger af jeres ambitionsniveau, men vær opmærksom på, at I risikerer at udelukke nogle mænd, hvis beløbet er for højt.



”I Herreværelset Viborg gør vi ikke brug af professionelle foredragsholdere. Vores foredragsholdere, som jeg foretrækker at kalde ”fortællere”, er for det meste fundet blandt deltagerne i Herreværelset. Det er oftest rejse- og arbejdsoplevelser.”

# Sådan minimerer I omkostningerne

Der er flere ting, I kan gøre for at minimere omkostningerne og dermed deltagerbetalingen i Herreværelset. I kan for eksempel:

- **Samarbejde med lokale caféer eller kantiner**

De kan ofte tilbyde jer rabatter eller særaftaler på maden.

- **Undersøge muligheden for sponsorer**

Mange lokale supermarkeder eller bagere vil gerne have den positive omtale, der er forbundet med at sponsorere nogle kager, kaffe, frugt eller lignende.

- **Bestille maden samlet (og i god tid)**

I kan måske forhandle jer frem til en mængderabat, især hvis I bestiller til flere datoer ad gangen.

- **Lade lokale stå for underholdningen**

Det kan være Herreværelsets deltagere eller lokale ildsjæle, der holder foredrag, eller lokale virksomhedsejere, der kommer og fortæller om deres virksomhed.

- **Samarbejde med organisationer, foreninger eller institutioner**

Fx kan biblioteket, kommunen eller en lokal forening have foredragsholdere til rådighed.

- **Søge lokale tilskud eller puljer**

Kommuner, fonde eller frivilligcentre har ofte tilskud til den type aktiviteter.

- **Vælge billige (eller gratis) lokaler**

Det kan være foreningshuse, biblioteker eller skoler. I kan også undersøge, om kommunen eller lokalafdelingen har gode lokaler til rådighed.





# Søg midler til opstart af Herreværelset

I kan få hjælp og økonomisk støtte til Herreværelset fra Ældre Sagens sekretariat.

## Kriterierne for at få støtte er:

- Aktiviteten skal være **målrettet mænd**.
- 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, at Herreværelset 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**.

## Her kan I få hjælp

Kontakt Ældre Sagens sekretariat på 3396 8686 eller [frivilligservice@aeldresagen.dk](mailto:frivilligservice@aeldresagen.dk) for at få hjælp til at søge midler.

”Vi har et par gange fået tildelt §79-midler fra kommunen, som vi må bruge til foredrag og guidede rundvisninger. Fx vores Tivolitur, hvor kommunen betalte rundvisningen og medlemmerne selv betalte entré og spisning.”

# Find deltagere

Herreværelset er et populært tilbud, og i flere lokalafdelinger er det ikke unormalt, at der er 70-80 mødedeltagere samt en venteliste. I begyndelsen kræver det selvfølgelig en indsats at finde deltagere, så her kan I fx sprede budskabet ved at:

- Lave opslag i Ældre Sagens aktivitetsoversigt Det Sker Lokalt
- Skrive om det i lokalafdelingens nyhedsbrev
- Lave opslag på lokalafdelingens Facebookside eller i relevante lokale Facebookgrupper
- Annoncere i lokalaviser
- Skrive om det på lokalafdelingens hjemmeside
- Bede dit netværk om at dele budskabet
- Kontakte lokale medier for redaktionel omtale

**TIP!** I kan få hjælp til at lave en annonce i Ældre Sagens marketing-afdeling.

Send en mail til [design@aeldresagen.dk](mailto:design@aeldresagen.dk)

# Tips til jeres kommunikation

Når I skal reklamere for Herreværelset, kan I med fordel være opmærksomme på at:

- **Være specifikke i beskrivelsen af aktiviteten**

Det er (for de fleste) mere appetitvækkende at høre ”den lokale virksomhedsejer xx fortælle om virksomhedens nye satsning i robotteknologi i produktionen” end at høre ”den lokale virksomhedsejer xx fortælle om, hvordan det går i virksomheden.” Det er også mere interessant at vide, at der er ”højtbelagt smørrebrød og en sodavand eller øl”, end bare at der er ”frokost”.

- **Sætte et billede på**

Et godt billede er motiverende for mange. Sørg for, at det er et billede med mænd.

- **Holde det kort**

Det er nemt at køre træt i en beskrivelse med *for* mange informationer.

- **Fokusere på aktiviteten**

Selvom det sociale er en stor og vigtig del af Herreværelset, kan det virke overvældende, hvis man ikke har så mange sociale relationer. Fokusér derfor på aktiviteten i jeres kommunikation om Herreværelset.

# Nå ud til de mænd, der ikke kommer af sig selv

Hvis I gerne vil nå ud til de mænd, der ikke kommer til Herreværelset af sig selv, kræver det en ekstra indsats, fordi der ofte er brug for en målrettet invitation.

Du kan fx række ud til dem gennem:

- **Kommunens forebyggelseskonsulenter**

Forebyggelseskonsulenterne besøger ældre, når de når en vis alder, er blevet enlige eller ældre, som har et begrænset socialt netværk. Bed dem gerne om at fortælle om Herreværelset til de mænd, de besøger.

- **Madudbringning**

Mænd, der modtager madudbringning, kan være i risiko for mental og fysisk mistrivsel. Kontakt visitationen i kommunen eller køkkenet, der står for madudbringningen for at få dem til at give budskabet videre.

- **Rehabilitering**

Mænd, der mister dele af deres funktionsevne (fysisk, psykisk eller socialt) er i en særligt sårbar situation. Kontaktpersoner med ansvar for den kommunale rehabilitering kan informere om Herreværelset.

- **Besøgsværter og besøgsvener**

Hvis der findes en Besøgstjeneste i lokalområdet, kan de bringe invitationen videre til besøgsværterne.

- **Sorg- og livsmodsgrupper**

Mister vi en partner eller et familiemedlem, er der ekstra behov for at blive en del af et fællesskab og få nogle gode oplevelser. Derfor er sorg- og livsmodsgrupper et godt sted at fortælle om Herreværelset. Sorg- og livsmodsgrupper kan fx findes gennem den lokale kirke, Røde Kors eller Ældre Sagen.

- **Frisører, apotekere, praktiserende læger og fodterapeuter**

Læg materiale eller informér om Herreværelset hos den lokale frisør, fodterapeut, apoteker eller læge. Aftal med vedkommende, at han/hun følger op og spørger ind til, om manden har deltaget.

- **Viceværter i sociale boligbyggerier**

Viceværter i sociale boligbyggerier kan aflevere materiale om Herreværelset hos mandlige beboere, der kunne have interesse i at deltage.

- **Gå-med-venner**

Nogle af Ældre Sagens lokalafdelinger har gå-med-venner, der tilbyder en at følges med til mennesker, der er utrygge ved at gå ud selv, fx hvis de er dårligt gående. Tal med din afdelingsbestyrelse om at sætte dig i kontakt med gå-med-vennerne.

**TIP!** Følg gerne op på invitationen, hvis du kan. Mænd, der er i risiko for at opleve ensomhed, kan have brug for mere end én invitation. Du kan fx ringe til dem, banke på deres dør eller lave en personlig invitation, som du afleverer eller sender med posten.

# Mødeafvikling

De eksisterende Herreværelser har gjort sig nogle værdifulde erfaringer, når det kommer til afvikling af møder, fx om at skabe og fastholde den gode stemning. Her er deres råd:

- **Placer deltagerne efter lodtrækning**

På den måde får deltagerne mulighed for at skabe nye relationer, og I undgår bøvl med at få pladserne til at gå op.

- **Hav en mødeleder, der byder velkommen**

Mødelederen skaber en ramme om mødet og kan også give praktiske oplysninger.

- **Vent med at spise, til alle har fået mad**

Fortæl deltagerne, at de først må spise, når mødelederen har sagt værsgo (når alle har fået mad på deres tallerkner). På den måde kan de frivillige, der serverer, også nå at sætte sig og blive en del af fællesspisningen.

- **Giv deltagerne lyst til at komme igen**

Giv udtryk for, at det ville være dejligt at se deltagerne igen, når mødet slutter.

- **Gør plads til nye idéer**

Spørg deltagerne, om de har idéer til aktiviteter i herreværelset. Det skaber interesse, når deltagerne kan få indflydelse og dele deres interesser.

**TIP!** Du kan læse mere i folderen "Det gode værtskab", som du finder i Frivilligshoppen på [www.frivilligshoppen.dk](http://www.frivilligshoppen.dk). Skriv "Det gode værtskab" i søgefeltet, så bliver du sendt direkte til folderen.



# Sådan kan et møde forløbe

For at give et indtryk af, hvordan et møde i Herreværelset *kan* forløbe, har Fredensborg lokalafdeling delt denne beskrivelse:

## Forberedelse

På mødedagen møder de frivillige ind omkring kl. 10 og begynder forberedelserne til mødet. Her brygges kaffe, opstilles og dækkes borde, afhentning og forberedelse af mad og drikkevarer, afprøvning af teknisk udstyr mv.

## Ankomst

Fra kl. 10.40 kan deltagerne indfinde sig i mødelokalet. Ved indgangen bliver deltagerne krydset af ud fra tilmeldingslisten, og hver enkelt deltager får at vide, hvilket bord man skal sidde ved til dagens møde. Placering er foretaget via lodtrækning forud for mødet på baggrund af deltagerlisten.

Lodtrækningen foretages af en frivillig, der har det som en fast opgave. Og den måde at placere deltagerne på er meget populær hos medlemmerne. Det betyder jo, at man fra møde til møde bliver blandet og placeret hos nogle, man måske ikke kender eller kun periferisk kender og derved får nye bekendtskaber og nye skrøner og historier at høre. Ellers ville man være tilbøjelig til at sætte sig hos nogle, man i forvejen kender godt.

Inden formanden/mødelederen kl. 11 kan byde velkommen til de fremmødte, er kaffen og snakken ved bordene allerede i fuld gang.



## Velkomst

Efter velkomsten kl. 11 er der fællessang, der ofte er valgt ud fra dagens foredragstema, årstid eller en aktuel handling. Sangen akkompagneres med musikvideo og sangteksten på storskærmen.

Fællessangen er valgt af en frivillig, der har det som en fast opgave til møderne. Fællessangen er også et godt middel til at få sat mødet i gang og få rystet deltagerne godt sammen – en fællessang er en god ramme til et fællesskab om noget, alle kan være med i.

## Foredrag

Efter fællessangen påbegyndes dagens foredrag, der max må vare 1½ time inkl. eventuelle pauser og gerne lidt kortere tid. Det prøver vi virkelig at efterleve, så der igen kan blive tid og plads til den gode snak ved bordene.

## Frokost

Efter foredraget er der frivillige, der kommer rundt med øl/vand til bordene, mens snakken går. Der må dog ikke drikkes, før formand/mødeleder har sagt skål.

Under denne snak er der andre frivillige, der sørger for, at det gode lækre smørrebrød i smørrebrødskasser sættes på de enkelte borde og der må IKKE tages smørrebrød eller påbegyndes spisning, før formand/mødeleder har sagt værsgo'. Dette skal overholdes, så også de myreflittige frivillige kan nå at sætte sig ved deres pladser, inden der spises.

Under frokosten fortsætter den gode snak ved bordene, og først ved ca. 13.30-tiden begynder deltagerne så småt at sive væk fra mødet.

## Afslutning

Ved ca. 14-tiden er mødelokalet tomt for deltagere, og de frivillige kan igen tage over og påbegynde oprydning, dvs. at sætte borde og stole på plads igen, tørre borde af, sortere affald fra frokosten og samle tom emballage (dåser fra øl/vand til pantning, som en frivillig også fast sørger for).

Når oprydningen er overstået, samles de fleste frivillige over en kold øl til en snak om mødet, kommende møder og arrangementer, og hvad der ellers lige falder ind.

Det var så den mødedag, og alle blev en god oplevelse rigere.

# Inspiration til aktiviteter og foredragsholdere i Herreværelset

I denne del af hæftet kan du blive inspireret af, hvilke aktiviteter og foredragsholdere andre Herreværelser har haft.



# Aktiviteter

Der er mange muligheder for aktiviteter i Herreværelset. Det kan fx være:

## Foredrag

De kan fx handle om:

- Historie (lokalhistorie, krig, industri, politik)
- Rejseoplevelser eller kulturer
- Kendte personligheder (musikere, sportsfolk, opfindere)
- Teknologi og opfindelser (gamle biler, radio, fly, m.m.)
- Sundhed og trivsel for mænd

**TIP!** Overvej ”Mænd fortæller”-møder, hvor deltagerne selv kan dele livserfaringer.

## Filmfremvisning

Her kan I vise film og efterfølgende tale om dens temaer. Det kan fx være:

- Klassiske film
- Dokumentarer
- Gamle tv-klip

## Fællesspisning

Overvej, om det bare skal være mad og hyggeligt samvær, eller om det skal kombineres med noget andet. Det kan fx være thailandsk mad kombineret med et rejseforedrag om Thailand. Eller klassisk dansk mad kombineret med et foredrag om dansk mad gennem tiderne.

Ældre Sagen har lavet rabataftaler med en række foredragsholdere, udflugtssteder, musikere osv. Se listen og bliv inspireret her: [www.aeldresagen.dk/foredragsholdere](http://www.aeldresagen.dk/foredragsholdere)

## Koncert

Brug gerne lokale musikere eller bands. Hvis I har lyst, kan I kombinere det med fællessang, musikquiz, temadag eller noget helt andet.

## Kortspil

Det kan fx være Whist, Poker, L'hombre, Bridge eller Canasta.

## Virksomhedsbesøg

Få en rundvisning og et indblik i en lokal virksomhed. I kan også bede en repræsentant fra virksomheden om at komme og fortælle om den.

## Quiz

I kan fx arrangere:

- Musikquiz
- Generel videns-quiz
- Lokalhistorisk quiz
- Sprogquiz
- Foredrag om et emne efterfulgt af videns-quiz om samme emne

## Museumsbesøg

Undersøg, om der er museer i jeres lokalområde, I kan besøge. Det kan fx være:

- Lokalhistoriske museer
- Kunstmuseer
- Tema-museer

## Rundvisning i interessante bygninger

Hvis der findes nogle interessante bygninger i jeres nærområde, kan I undersøge muligheden for at få en rundvisning. Det kan fx være i den lokale biograf/det lokale teater, hvor I kan komme med bag kulissen og se teknikken. Eller det kan være en bygning med en særlig arkitektur eller historie.

## Byvandring

I mange byer findes der borgere, der har en særlig viden om byen og dens historie – og som gerne vil dele den.

## Øl- eller vinsmagning

Tal med den lokale vinhandler eller vinafdelingen i det lokale supermarked om muligheden for, at de kan komme ud og introducere nogle øl eller vine.

## Debat og samtale

Det kan fx være:

- Debat om aktuelle politiske problemstillinger (såsom fremtidens ældrepleje eller Europa efter Trump)
- Paneldiskussioner med inviterede gæster, fx i forbindelse med kommunalvalg eller andre lokale problemstillinger (fx kystsikring)
- Netværks- eller temamøder, fx hvor mænd, der interesserer sig for veteranbiler, kan dele deres viden og interesse.
- Udveksling af minder, fx ”ting vi ikke bruger mere” (såsom erstatningskaffe eller kasettebånd)

## Fællessang

Det kan både være en enkelt sang, der starter et møde, eller et helt møde med fællessang, fx over et tema (såsom årstiden, biler, højtider osv.)

## Restaurantbesøg

Arrangér et besøg på en lokal restaurant og lad evt. ejeren eller kokken fortælle lidt om stedet eller maden. Forhør jer gerne om muligheden for at få rabat på mad eller drikkevarer, hvis I er mange.

**”Mændene samles på  
Ulstrup Kro om god  
dansk mad med sovs  
og kartofler.”**

Herreværelset, Hadsten lokalafdeling

”Efter velkomsten er der fællessang, der ofte er valgt ud fra dagens foredragstema, årstid eller en aktuel handling, og sangen akkompagneres med musikvideo og sangteksten på storskærmen. Fællessangen er valgt af en frivillig, der har det som en fast opgave til møderne. Fællessangen er også et godt middel til at få sat mødet i gang og få rystet deltagerne godt sammen – en fællessang er en god ramme til et fællesskab om noget, alle kan være med i.”

Herreværelset, Fredensborg lokalafdeling

# Inspiration til foredrag

Langt de fleste Herreværelser benytter sig af lokale kræfter, når de skal arrangere foredrag. Erfaringen viser, at der er masser af gode fortællere og interessante temaer i lokalområdet. Samtidig kan det holde udgifterne nede, da lokale foredragsholdere ofte får nogle flasker vin eller et mindre honorar for foredraget.

## Idéer til foredragsholdere og -temaer:

- Virksomhedsejere
- Historikere
- Lokalpolitikere/byrådsmedlemmer
- Rejseoplevelser
- Frivillige ildsjæle
- Arbejdsoplevelser
- Lokale eksperter (som kan fortælle om fx fugle, bonsai eller veteranbiler)
- Naturvejledere
- Lokaljournalister
- Forfattere
- Sognepræster
- Butiksejere
- Bedemænd
- Politibetjente
- Bibliotekarere
- Musikere
- Læger
- Skoleinspektører
- Kommunens forebyggelseskonsulenter

**TIP!** Hvis I vælger at booke en professionel foredragsholder, så prøv gerne at forhandle honoraret direkte med foredragsholderen (og ikke en agent). På den måde er der bedre mulighed for at forhandle en fornuftig pris for foredraget.



# Appendix – få inspiration fra andre Herreværelser

Her ser du en liste over aktiviteter fra andre Herreværelser i Ældre Sagens lokalafdelinger. Listen er tænkt som en kilde til inspiration. Selvom I ikke kan besøge præcis den samme virksomhed i jeres nærområde, kan I lade jer inspirere af den type aktiviteter, de andre Herreværelser laver.

## Foredrag i forskellige lokalafdelinger

### Aars

- Sognepræst om konflikten mellem Israel og Palæstina
- Lokalt folketingsmedlem om sit liv
- Sparekassen Aars om udviklingen omkring aktier og obligationer
- Erhvervsdirektør om sin virksomhed
- Handelschef om forudsætningerne for et aktivt handelsliv i byen
- Foredrag om erfaringer og missioner med Forsvarets redningshelikopter EH-101
- Advokat om fremtidsfuldmagter, testamente og ægtepagt
- Forstander om lokalt bosted for unge
- Tidligere og nuværende skoleleder om friskoler
- Leder om arbejdet med børn og unge, der kommer fra hjem med misbrugsproblemer
- Tidligere fabrikschef om udviklingen i slagteribranchen
- Nærpolitistationen i Aars om baggrunden og forventninger til mere lokalt politi
- Formand for biogasanlæg om udviklingen og baggrunden for biogas
- Jordan rundt på 16 dage – et besøg i Japan gennem Rotary
- Udvikling og fremtidsplaner for Messecenter Vesthimmerland
- Herreværelset-medlem om sit Danida-ophold i Afrika
- Herreværelset-medlem om sin oldefar, der deltog i krigen i 1864
- Lokal kunstner – Byens historier krydret med anekdoter
- Tidligere borgmester om sit liv i Vesthimmerland

## Fredensborg

- Forfatter/journalist om M/S Hans Hedtofts forlis ved Grønland i 1959
- Forfatter/journalist om polioepidemien i 1952-1953 og den unge læge, der fandt en redning
- Forfatter/journalist om frihedskæmperen John, der satte sig op mod besættelsesmagten og betalte den højeste pris
- Forfatter/journalist om 1 års mareridt i Auschwitz – Arlette Andersens gribende beretning om en tid i helvede
- Sognepræst om tiden som Orlogspræst på piratjagt i Aden-bugten
- Forfatter om tilblivelsen af Grundloven og de efterfølgende ændringer hertil
- Forfatter om Danmark i de glade 1960'erne
- Forfatter om Danmark i 1950'erne - Mellem krig og velfærd
- Forfatter/journalist om skuespiller Axel Strøbyes spændende liv
- Forfatter/journalist om Dobbeltmordet på Peter Bangs Vej
- Forfatter/journalist om Højbjergsagen – en af Danmarks største og mest myteomspundne kriminalsager
- Forsker/forfatter om redningen af 7000 sønderjyske krigsfanger i 1919-1920
- Forsker/forfatter om Alabamaekspeditionen 1909-12 – en polarekspedition i Grønland i sporene på tre forsvundne polarforskere
- Operationschef i Hovedstadens Beredskab om den store brand i boligkomplekset på Grøndals Parkvej i Vanløse
- Operationschef i Hovedstadens Beredskab om ”De Hvide Busser”, der i Røde Kors regi fik reddet mange KZ-fanger ud af lejrene
- Forfatter/museumsdirektør om Flugten i 1943 – om jødernes flugt til Sverige
- Journalist/forfatter om Floridas danske pioner – en nordjysk udvandrers farverige og utrolige fortælling
- Forfatter/journalist om Treårskrigen – Belejringen og Slaget ved Fredericia

- Medlem af Eventyrernes Klub om et liv med Kina
- Tryllekunstner/forfatter om Truxa, Danmarks store magiker og illusionist
- Forfatter om Holger Danske gruppen – Sabotage og likvidering under besættelsen
- Visesanger/skuespiller fortæller og synger sig igennem historien om Sigfred Pedersen
- Eventyrer/forfatter – På rejse gennem tidligere sydøstlige Sovjetrepublikker
- Eventyrer/forfatter – Røverhistorier fra alverdens støvede landeveje
- Journalist om at kæmpe sig tilbage til livet efter et helikopterstyrt
- På cykel tværs over USA – fra kræftsyg til ekstremidræt
- Tidl. producer og reklamechef om 10 år med showbizz – En fortælling med historier, anekdoter og oplevelser fra 70'erne
- Forfatter/journalist om at være barn af et tvangsægteskab
- Forfatter/tidl. drabsefterforsker om En dansk krigssejlers historie i allieret tjeneste
- Lokal musikentusiast om 1950'ernes rockmusik og kulturen, der fulgte med
- Langturssejler om sin tur gennem Rusland til Ishavet
- Foredrag om at bestige Kilimanjaro som blind

### Frederikssund

- Læge om sundhedsproblematik hos ældre mænd og de faresignaler, som kroppen sender
- Bedemand om erhvervet som bedemand
- Lokal om, hvordan det var at være barn i Frederikssund i 50/60-erne
- Foredrag om det nye Fællesmagasin i Vinge, der opbevarer historiske dokumenter for Nationalmuseet og Det Kongelige Bibliotek
- Advokat om fremtidsfuldmagt og testamente
- Foredrag om Frederikssund Vikingespil

- Foredrag om det kommende kultur- og havnebad
- Tidligere jægersoldat om sit liv og karriere
- Foredrag/tilbageblik: barndommens vintre
- Foredrag om Frederikssund Sangforening
- Ejer af lokalt boligselskab fortæller om lejemarkedet i Frederikssund og om ældres skift fra ejerbolig til lejebolig
- Journalist om elektrochok og behandling af psykisk sygdom
- Sognepræst om arbejdet som arresthuspræst (fængselspræst)
- Tidligere domsmand om sine oplevelser og erfaringer i retten
- Tidligere forretningsdrivende om at drive forretning i gågaden i Frederikssund
- Foredrag om Frederikssunds nye idé-udvalg til at skabe mere liv og handel i bymidten
- Forhenværende kriminalassistent om Blekingegadebanden
- Bankansat om, hvordan man undgår IT-kriminalitet og kortsvindel

### Hadsten

- En professor om Vejen til velstand i Vesten- et 300-årigt perspektiv
- Tidligere politimand og lokalpolitiker om Et liv med Politi og Politik
- En kommunaldirektør om sin barndom, uddannelse og baggrund

### Hammel:

- Mange års arbejdsliv hos rederiet Mærsk
- At køre nødhjælp til Ukraine
- At være lokomotivfører hos DSB
- Borgmester fortæller om politik og jagtrejser

### Høje-Taastrup

- Foredrag om politiets arbejde i Høje Taastrup Kommune
- Orientering om brug af hjertestarter/AED og Førstehjælp
- Billeder om jernbaner
- Foredrag om Ældre Sagen i Høje Taastrup
- Foredrag om jordskælv i Tyrkiet og Iran
- Foredrag om Driftsbyen i Høje Taastrup
- Foredrag om Den danske brigade
- Præsentation af forebyggelseskonsulenterne
- Foredrag om udsendelse til Etiopien
- Tidligere borgmester fortæller om sit liv
- Overgangen fra NemID til MitID
- Slægtsforskning
- Hvad laver et provsti? Foredrag ved provst
- Foredrag ved kommunens demenskonsulent
- Foredrag om klimaforandringer ved kommunal klimakonsulent
- Grennesminde – en socialøkonomisk gartner-virksomhed i Høje Taastrup
- Historier fra en tidligere udenrigskorrespondent
- Foredrag om at lave hav/vandundersøgelser i Grønland
- Naturpleje i Høje Taastrup kommune
- Foredrag: Ivan og Putin ved, hvor du bor
- Sikker senior ved Vestegnens Politi
- Foredrag om Café Exit

### Ikast-Brande

- Direktører fra Tekstilindustrien
- Skoleleder - Idrætsskolerne i Ikast
- Beredskab - tidligere brandchef
- Kirke – kvindelig præst og familieterapeut

- Kirke – mandlig præst med gode historier
- Regionsrådsmedlem – valgt ind fra byen
- Tidligere virksomhedsleder fra lokalt postordrefirma
- Direktør fra et lokalt energiselskab
- Direktør fra leverandør til vindmølleindustrien
- Journalist, som har skrevet bog
- Journalist ansat på DR
- Kræftpatient, som har sejlet på de syv verdenshave
- Miljømedarbejder fra lokal cementvarefabrik
- Lokal politiker indenfor sundhed og ældrepolitik
- Kommunal ansat, hvor ældre kan hente hjælp
- Lokalhistorisk leder, som talte om kunst i byen
- Lokal mand, som har drevet slagterforretning og tekstilvirksomhed

### Lejre

- Et liv som tambourmajor
- Forfatter om modstandsbevægelsen, bombningen af Shellhuset og Den Franske Skole
- En tidligere chauffør i Kongehuset om Et liv i Kongehusets tjeneste
- En tidligere virksomhedsleder i Afrika om arbejdslivet i Afrika

## **Oplevelsesture og virksomhedsbesøg i forskellige lokalafdelinger**

### Aars

- Himmerlandskød i Aalestrup
- Scandi Byg A/S, Løgstør
- Virksomhedsbesøg hos ventilationsvirksomheden Airmaster, Aars
- Virksomhedsbesøg hos HimmerLand Resort, Gatten
- Luxaflex Gardiner, Hornum

- TRECO A/S, Aalestrup, fra landsbysmed til topmoderne virksomhed
- Virksomhedsbesøg hos Grotrian A/S, Østrup, staldteknik og køle/varme service
- Virksomhedsbesøg hos Aars El-Forsyning, snak om liberaliseringen af el-markedet og dens konsekvenser
- Virksomhedsbesøg hos entreprenørfirmaet Gunnar Nielsen A/S, Aars
- Virksomhedsbesøg: Outline Vinduer i Farsø.
- Vesthimmerlands Forsyning i Oudrup
- Besøg på Aars Vand, snak om vandforsyningen og fremtidens krav til rent vand
- Besøg på Lundgården i Overlade, snak om udfordringerne i dansk landbrug
- Dansk Nutidsmuseum
- Virksomhedsbesøg hos støberivirksomheden Dansk Skalform, Aars
- Besøg på et moderne landbrug i Ejdrup
- Besøg på Aars Fjernvarmeværk
- Besøg på Erhvervsskolerne Aars
- Godthåb Hammerværk

### Fredensborg

- Udflugt med foredrag til Naverhulen i Helsingør
- Mindelunden i Hellerup
- Gilleleje Kirke, der skjulte jøder på kirkeloftet under besættelsen
- Bustur med overnatning til Hamborg med bl.a. havnerundfart og besøg i "Miniatur Wunderland" med flere etager med modeltoge, -byer og -landskaber
- Bustur til Folkevognsfabrikken i Wolfsburg med udflugter til flere seværdigheder

### Høje-Taastrup

- Tur til M/S Museet for søfart i Helsingør
- Julefrokost i Kulturcenteret
- Besøg på Blåkildegård, Lokalarkivet
- Radiomuseet i Ringsted med guide
- Nørrebro bryghus i Baldersbrønde
- Skovtur + Kroppedal museum
- Besøg i Ejby bunkeren
- Besøg på Københavns Rådhus
- Besøg på Teknisk Museum i Helsingør
- Besøg på Christiansborg
- Køge Modelbyggerlaug
- Politimuseet
- Arbejdermuseum
- Sortkrudtskytterne, Kalvebod Brygge
- Rundvisning i Tivoli
- Rundvisning på det nye rådhus
- Rundvisning i det gamle Vridsløselille Statsfængsel
- Rundvisning på Kastellet
- Rundvisning på Bakken
- Carlsberg
- Taastrup svømmehal
- Thorsbro vandværk
- KARA i Roskilde
- Nordisk Film i Valby
- Dansk Retur System
- Andelslandsbyen Nyvang ved Holbæk



# Kontaktinformationer og nyttige links

---

## Rabataftaler på foredrag, koncerter, ture mv.

Ældre Sagen har indgået aftaler med en række kulturinstitutioner, foredragsholdere osv. der giver os rabat på ture og arrangementer.

Se listen og find inspiration til Herreværelset på Frivilligportalen på [www.aeldresagen.dk/foredragsholdere](http://www.aeldresagen.dk/foredragsholdere)

---

## Bliv inspireret af andre Herreværelser

Vil du gerne vide mere om Herreværelset? Se en video fra et Herreværelse på Frivilligportalen på [www.aeldresagen.dk/skab-mandefaellesskaber](http://www.aeldresagen.dk/skab-mandefaellesskaber)

---

## Frivilligservice

Her kan du få hjælp til at bestille materialer, foldere og meget mere.

Tlf. 33 96 86 90

E-mail: [frivilligservice@aeldresagen.dk](mailto:frivilligservice@aeldresagen.dk)

---

## Frivilligportalen

Frivilligportalen er en værktøjskasse for dig, der vil starte Herreværelset.

Her finder du viden om:

- Mandefællesskaber
- Hvordan du kommer i kontakt med mænd, der oplever ensomhed
- Ældre Sagens strategi og handlingsplan mod ensomhed.

Link til Frivilligportalen:

[www.aeldresagen.dk/frivilligportalen](http://www.aeldresagen.dk/frivilligportalen)

---

### Frivilligportalens nyhedsbrev

Som frivillig i Ældre Sagen bliver du automatisk tilmeldt Frivilligportalens nyhedsbrev, hvor du får relevant information.

---

## Frivilligshoppen

På Frivilligshoppen kan du bestille materialer, der kan hjælpe dig til at starte et Herreværelse. Det kan fx være:

- Guiden til start af mandefællesskaber "Mandefællesskaber – sådan!"
- Guiden til start af læsefællesskaber for mænd "Læs mand! – en praktisk guide til læsefællesskaber for mænd"
- Guiden til Det gode værtskab
- Folderen "Hvordan finder vi de ældre, der oplever ensomhed og sårbarhed?"

Link til Frivilligshoppen: [www.frivilligshoppen.dk](http://www.frivilligshoppen.dk)

---





---

Snorresgade 17-19 · 2300 København S · Tlf. 33 96 86 86 · [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)