

# Mandeklubber på plejecentre

## Fokus på mænds ønsker, aktiviteter og sundhed

---

Roskilde Kommune og Stevns Kommune har i samarbejde med Type2dialog og Odder Kommune implementeret Mandeklubber på plejecentre.

### Baggrund – målgruppen

Andelen af ældre danskere er stigende. Med alderen får mange nedsat funktionsevne, så det bliver svært at klare sig selv. Derfor flytter en del ældre på plejecentre.

- Ifølge Danmarks Statistik boede 43.000 ældre over 65 år på plejecentre i 2013.
- Den gennemsnitlige indflytningsalder er knap 84 år.
- Den gennemsnitlige botid er ca. 30 måneder.
- Knap en tredjedel af beboerne er mænd.

### Aktivitet, livskvalitet og sundhed hænger sammen

Fordi størstedelen af de ansatte på plejecentrene er kvinder, tager de planlagte aktiviteter ofte afsæt i kvinders livshistorier, talenter og ressourcer. Derfor føler mænd sig i mindre grad motiverede til at deltage i disse aktiviteter.

Ifølge WHO kan manglende mulighed for socialt samvær og aktivitet både få konsekvenser for den ældre borgers sundhed, udvikling, livskvalitet og velbefindende.

### Lyt til beboerne

Vi ved, at de ældre i dag typisk ønsker aktiviteter, som både skal være individuelt tilpassede og samtidig have mulighed for socialt samvær. Derfor er der behov for en individuel tilgang i arbejdet med at identificere beboernes ønsker til aktiviteter i hverdagen – aktiviteter, der også er målrettet mænd. På baggrund heraf kan det enkelte plejecenter danne sig et overblik over gennemgående "trends" i beboernes ønsker og dermed planlægge gruppe- og individuelle aktiviteter, som i højere grad modsvarer beboernes behov.

### Hvad er en Mandeklub?

En Mandeklub er kun for mænd og styres af en mandlig ansat kaldet Styrmanden – han kan fx være pedel, pædagogisk medarbejder, sosu-hjælper eller -assistent.

- Klubbens aktiviteter tager udgangspunkt i mændenes ønsker, så det bliver meningsfuldt for dem at deltage.
- Aktiviteterne styres som udgangspunkt af mændene selv med support fra en Styrmand.
- Klubben mødes hver uge og tager jævnlige ture ud af huset. Udflugterne kan fx være relateret til jagt, gå til galopbanen, Silvan, et bilværksted eller andre virksomheder.
- De ugentlige aktiviteter i klublokalet kan også være yatzy, billard og at se film og snakke, mens der drikkes øl eller kaffe.

### Sagt om Mandeklubben

*"Det er da dejligt, at det kun er mænd. De fleste ansatte er jo kvinder – også beboerne her på stedet. Det giver noget andet, når vi kun er mænd. Så er der også plads til ro."*  
Deltager i Mandeklubben.

*"For pårørende er det rart at vide, at der sker noget, der måske fjerner fokus fra deres hverdag, der ikke altid har set sådan ud."*  
Pårørende til deltager.

*"Man skal blive ved med at bevare fokus på Mandeklubben, ligesom al anden drift. Man har som leder et ansvar for, at der er fokus på Mandeklubben. Der må ikke være aflysninger, fordi der er travlt i hverdagen."*  
Leder af plejecenter.

---

### Vil du vide mere?

Der er udviklet materiale, som kan være en hjælp til andre plejecentre, der vil etablere en Mandeklub. Få flere oplysninger og informationsmateriale ved henvendelse til Type2dialog. Du kan også få mere information om Mandeklubben hos en af nedenstående kontaktpersoner.

- Stevns: Annegerd Grimsbo Birk-Sørensen, leder af plejecenter, tlf. 5657 5298, [annebirk@stevns.dk](mailto:annebirk@stevns.dk)
- Roskilde: Mette Otkjær, centerleder, tlf. 4631 8050, [mettesot@roskilde.dk](mailto:mettesot@roskilde.dk)
- Odder: Hans Bay Mortensen, pedel, tlf. 2486 5533, [hans.mortensen@odder.dk](mailto:hans.mortensen@odder.dk)
- Type2dialog: Anne Skov-Hansen, konsulent, tlf. 3525 1350, [ash@type2dialog.dk](mailto:ash@type2dialog.dk)