

# Manifest for Mandefællesskaberne 60+

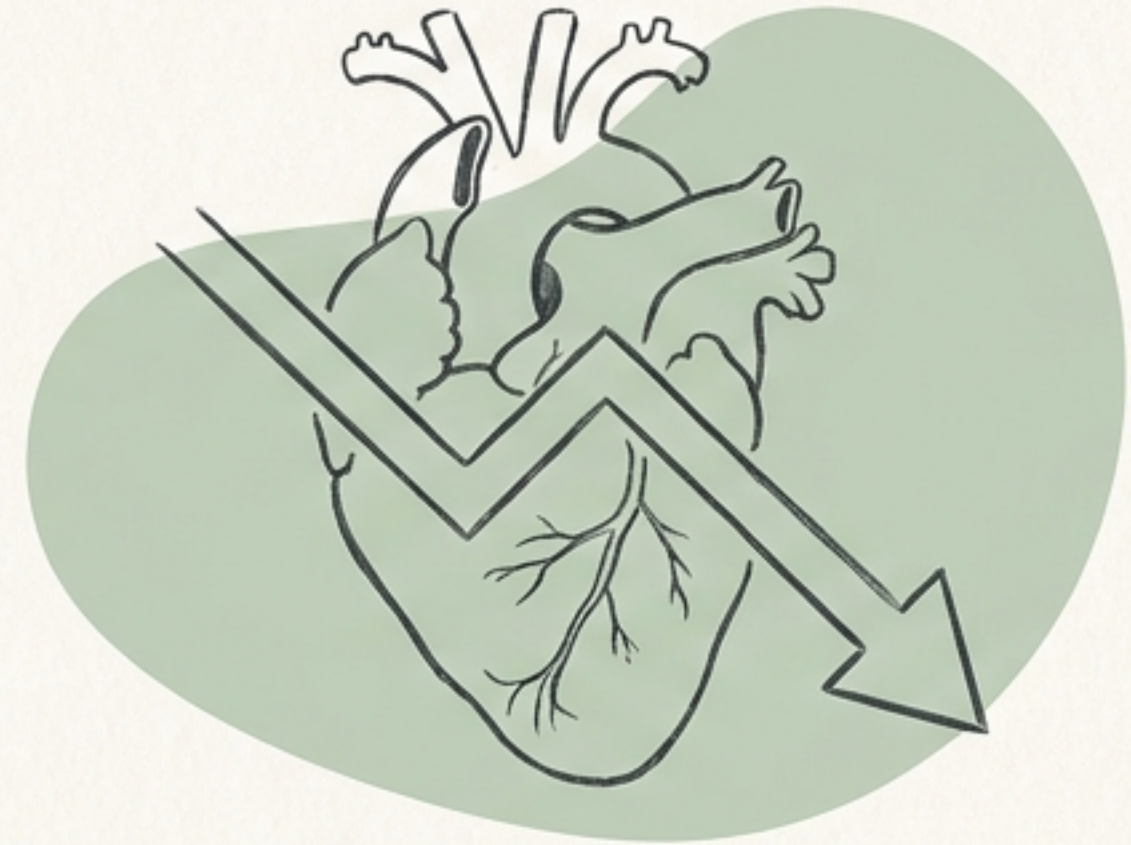


Modstandsdygtighed og nærvær i Roskilde

# Når værktøjet lægges, skifter identiteten ham



Opbygningen af 'John Wayne-syndromet' – idealet om den tavse, selvhjulpne mand. I den tredje alder er denne isolation vores største sundhedsrisiko.

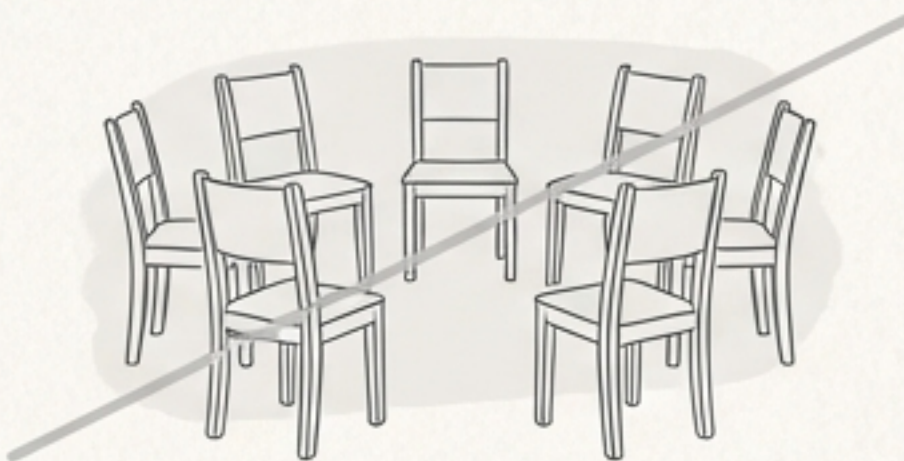


- Enlige mænd lever i gennemsnit 7 år kortere.
- Isolation fører til målbart forhøjede niveauer af kronisk inflammation (Københavns Universitet).

At træde ind i et fællesskab er ikke svaghed – det er rettidig omhu og en forsikringspolice for din sundhed.

# Relationel rygdækning frem for terapi

Samtalen flyder bedst, når vi gør noget sammen. Fællesskab er medicin, der beviseligt sænker risikoen for depression og stress (målt via WHO-5).



**Din valuta:** Livserfaring er din ressource, uanset om du var direktør eller håndværker.

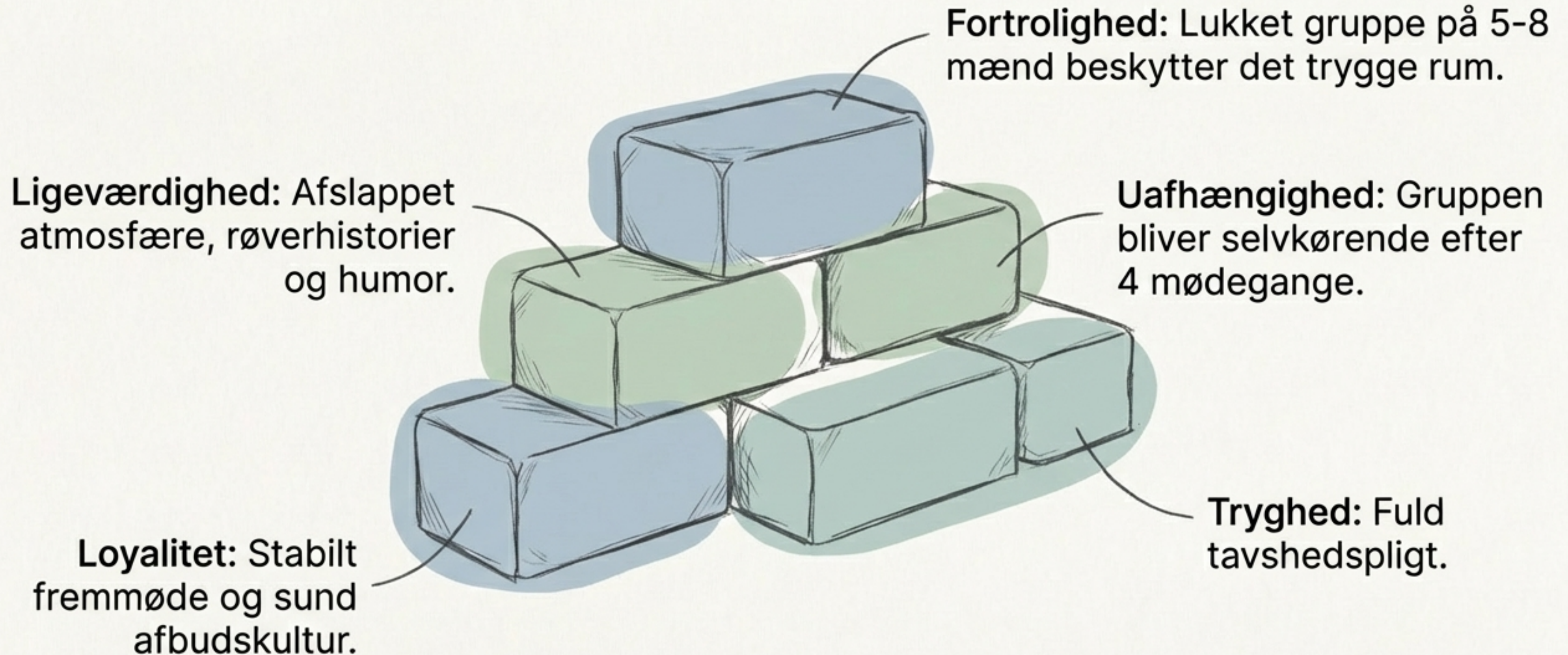
**Varighed:** De mest robuste venskaber spirer efter det første år.

# Missionen er at blive hinandens livsvidner



Vores kerneopgave er at styrke den mentale trivsel og genfinde livsglæden.  
Ingen mand i Roskilde skal stå alene med sin historie.

# Det bærende fundament for gruppen

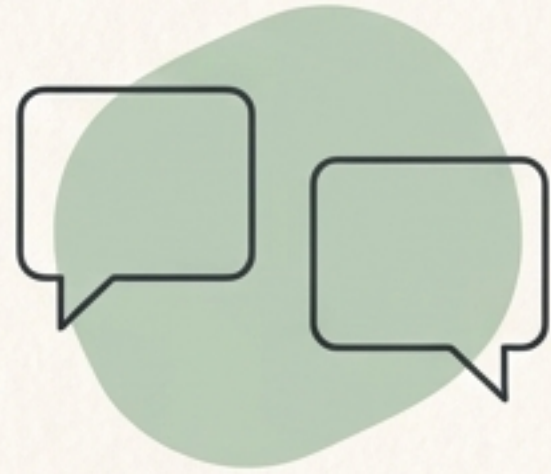


# Spilleregler for det gode samvær



## Ærlighed

Vi taler sandt og lytter uden at dømme.



## Plads til alle

Ingen dominerer samtalen.



## Lydløst nærvær

Telefonen bliver i lommen.



## Punktlighed

Vi starter til aftalt tid.



## Respekt

Vi hylder forskellighed i livsvalg.

# Mange veje til samvær: 18 grupper, over 100 mænd



**Almindeligt MF:**  
Samtale og udflugter  
indendørs.



**MF i Naturen:**  
Bålhygge og Walk &  
Talk.



**Læse-MF:**  
Fælleslæsning med  
biblioteket.



**Madfællesskaber:**  
Madlavning og måltider  
månedligt.



**Tirsdagsbisserne:**  
Uformelt garagesamvær  
på Sankt Hans.

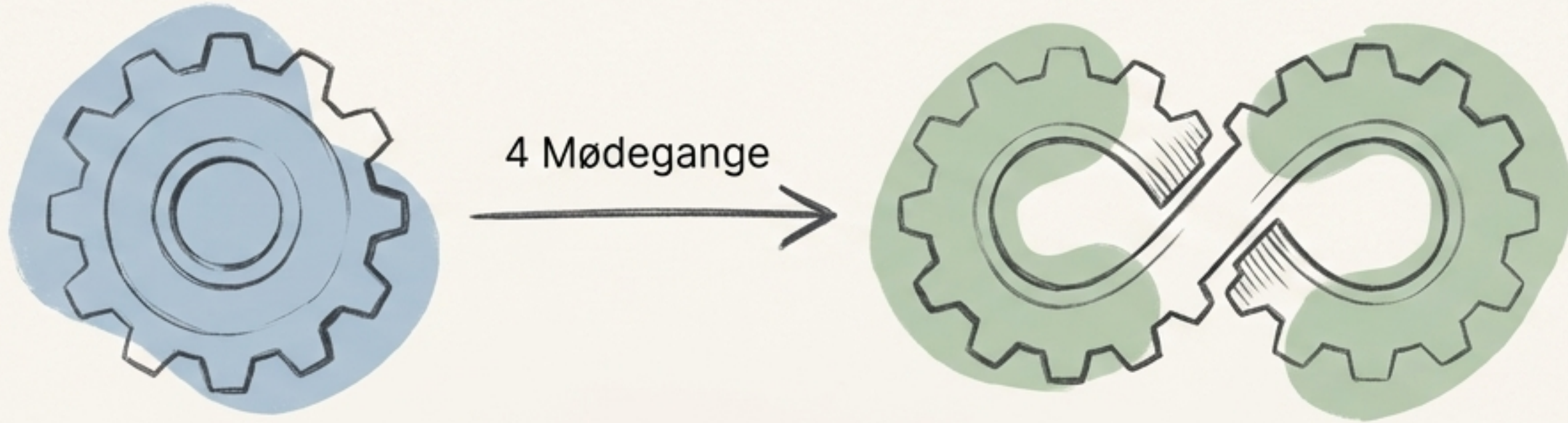


**Skype-MF:**  
Det digitale alternativ.



**Gå-grupper:**  
Tværgående  
motionsnetværk  
(hver 14. dag).

# Fra deltager til medskaber



**Fase 1 (Støttet):** Erfaren opstartsvært guider de første præcis 4 mødegange.

**Fase 2 (Selvkørende):** Demokratisk projekt skabt af mænd, for mænd.

**Tovholder-rollen:** Går på skift hver 3.-6. måned. Det er ikke en formandspost, men en koordinerende funktion (booker lokaler, udsender referat), der holder samværet frit.

# Et løfte til dig selv og gruppen

Jeg lover at prioritere dette fællesskab som en investering i mit eget og mine kammeraters liv.

Jeg vil møde op med et åbent sind, lytte med respekt og turde åbne mig for de andre mænd i cirklen.

Jeg vil stå skulder-ved-skulder med mine gruppefæller og være et loyalt livsvidne til deres historier.

Jeg tager medansvar for, at vores gruppe forbliver et trygt og levende værn mod isolation.



# Tag det næste skridt



## Kom til Mandekaffe!

Uformel introduktion, hvor alle er velkomne.

**Tid:** Hver den sidste torsdag i måneden kl. 10.00-12.00.

**Nye grupper starter løbende i Roskilde, Jyllinge, Gundsø og Viby Sj.**



**Telefon/SMS:** 40 12 74 10



**E-mail:**

roskilde.mandefaellesskaber@rodekors.dk



**Adresse:** Betonvej 15, 4000 Roskilde  
(Røde Kors Huset)