Mænds Mødesteder i boligområder

Inspirationshæfte til opstart

Det Boligsociale Fællessekretariat

"Mænds Mødesteder giver mig et sted at tage hen. Det får mig ganske enkelt ud af døren. Og endda op på cyklen. Når jeg så er fremme, mødes jeg af smilende ansigter og håndtryk, som byder mig velkommen. Vi sidder og snakker om løst og fast over en kop kaffe og en bid brød."

Hvad er Mænds Mødesteder?

Mænds Mødesteder er steder, hvor mænd kan mødes og være sammen.
Der er tale om non-profit, ikke-kommercielle mødesteder for mænd.

Dette hæfte er en inspiration til, hvordan man opstarter og driver Mænds Mødesteder. Det bygger på erfaringer fra fire boligområder i Aarhus: Trige, Herredsvang, Frydenlund og Vandtårnsområdet. I samarbejde med de lokale boligsociale helhedsplaner og Det Boligsociale Fællessekretariat har disse fire boligområder etableret mødesteder, hvor mænd kan være sammen om meningsfulde aktiviteter i et trygt miljø med plads til alle. Projektet er et partnerskab med Forum for Mænds Sundhed, finansieret af Sundhedsministeriets partnerskabspulje ”Sundere liv for alle 2015-18”.

Citaterne i hæftet er fra deltagere i Mænds Mødesteder.

Det Boligsociale Fællessekretariat arbejder for at styrke de boligsociale indsatser i udsatte boligområder i Aarhus.

Bag Det Boligsociale Fællessekretariat står de aarhusianske boligorganisationer og Aarhus Kommune.

Udgiver: Det Boligsociale Fællessekretariat

Udgivelse: December 2017

Forfatter: Kathrine Lund Jacobsen og Helle Dybdal Jensen

Layout: Gorm Olesen

Fotos: Det Boligsociale Fællessekretariat

Inspirationshæftet kan rekvireres ved henvendelse til:

Det Boligsociale Fællessekretariat

Saralyst Allé 55
8270 Højbjerg

87 34 00 02

kontakt@fs-aarhus.dk

fs-aarhus.dk

Indhold

Hvad er Mænds Mødesteder? 2

Hvorfor oprette Mænds Mødesteder i boligområder? 5

Hvem er Mænds Mødesteder for? 6

Kom godt i gang 7

Indledende undersøgelser og overvejelser 8

Find et sted 10

Rekruttering 12

Opstart af aktiviteter 14

Organisering og forankring 16

Fakta: Mænds Mødesteder i Aarhus 18

Inspiration og sparring 19

Jeg træder ind ad døren til Mænds Mødested, og det første, der møder mig, er duften af kaffe og et velkendt smil. Jeg er kommet her hver onsdag i snart et år. Tre af de andre har allerede sat sig ved bordet. En fjerde finder rundstykker og kaffe frem. ”Velkommen til, godt at se dig!”, siger han og hælder en kop kaffe op til mig. ”Du ligner sgu en, der har brug for en stor kop kaffe,” siger en af de andre med et glimt i øjet. ”Det er ikke til at få sin nattesøvn, når man skal pisse i tide og utide!”, svarer jeg med et smil. De andre griner og kommer med egne erfaringer og gode råd. Her tager vi ikke tingene så højtideligt. Snakken fortsætter lystigt i det lille lokale, og vi diskuterer alt fra børnepasning og ægteskab til fluebinding og udenrigspolitik. Før jeg ved af det, er der gået et par timer. Inden jeg går hjem, inviterer jeg de andre til grillmad i min kolonihave på lørdag. Jeg går derfra med et smil på læben og ny energi.

En fiktiv beskrivelse baseret på fortællinger fra fire Mænds Mødesteder i Aarhus.

Hvorfor oprette Mænds Mødesteder i boligområder?

Det at være en del af mænds mødested har medført, at jeg er blevet et kendt ansigt, ikke bare blandt gruppen af mænd, men også på kulturhuset...

Jeg synes, at netop det her med at få istandsat den her skurvogn, det lød meget betagende, fordi jeg selv har arbejdet inden for det håndværksmæssige, før jeg blev syg. Så det var jeg da klar på. Så kan jeg komme her ned og mosle lidt med det.

Et afbrøk i hverdagen. Man kan slappe af her.

For mig har det haft en stor indvirkning på hele min familie i den absolut positive retning.

Det er vores fristed.

Da jeg primo 2015 var stressramt og derfor var sygemeldt, brugte jeg meget tid på Mænds Mødested. Det gav mig fællesskab og nogen at være social med (ud over kæresten).

Det der har været fordelen her, det har været nærhedsprincippet. Der er ikke mange meter fra lejligheden og herned. Det er tæt på, og det er nemt, og det er rart.

Jeg er en social mand... Det er dejligt, at vi hygger sammen. Det er bedst for mig. Når jeg kommer, så glemmer jeg mine problemer.

Jeg kendte ingen i byen for 2 år siden, den dag i dag kender jeg mange på grund af Mænds Mødesteder.

Formål

Formålet med Mænds Mødesteder er at styrke trivsel og sundhed blandt mænd.

Med Mænds Mødesteder kan mænd blive en del af et fællesskab og på sigt blive mere synlige og involverede i boligområdet.

Ideen bag

Mænds Mødesteder er inspireret af det australske koncept, Men´s Shed - ”skuret i baghaven”. Det bygger på idéen om, at mænd ikke snakker ansigt til ansigt, men skulder ved skulder. Mænd taler sammen, når de laver noget sammen. Mænd har en tendens til at underspille deres mentale og fysiske sundhedsproblemer. Mænds Mødesteder giver en ramme for at tale om de udfordringer, der ellers ikke bliver talt så meget om.

Mænds Mødesteder bygger på grundprincipper, der skal sikre, at mødestedet er trygt, og at alle mænd kan blive en del af fællesskabet. I mødestederne anses alle som ligeværdige. Grundprincipperne lægger op til, at deltagerne selv tager ejerskab over deres mødested. På den måde styrkes engagementet i mødestedet. Driften er funderet på demokratiske processer. Et væsentligt grundprincip er også, at mødestederne er alkohol- og rusmiddelfrie.

Hvem er Mænds Mødesteder for?

- Mænd, der ønsker et større netværk i deres lokalområde
- Mænd, der ønsker at være en del af et socialt fællesskab
- Mænd, der ønsker et frirum i hverdagen
- Mænd, der ønsker at holde sig aktive
- Mænd, der kan og vil deltage aktivt i at udvikle mødestedet og planlægge aktiviteter

Mænds Mødesteder i Aarhus henvender sig som udgangspunkt til mænd over 40 med en tilknytning til lokalområdet. Det er særligt denne gruppe, der mangler aktivitetstilbud i boligområderne. En afgrænsning gør gruppen mere homogen og styrker fællesskabet blandt deltagerne. Men afgrænsningen er en rettesnor og ikke et fast kriterium.

Mænds Mødesteder er for alle mænd, der har interesse i at møde nye mennesker.

Kom godt i gang

Indledende undersøgelser og overvejelser

Overblik over eksisterende tilbud

Før man opretter et Mænds Mødested, er det en god idé at danne sig et overblik over andre tilbud til mænd i området. Bl.a. for at sikre, at Mænds Mødesteder supplerer og ikke erstatter eksisterende tilbud. Ofte vil der være mulighed for partnerskaber, der er givende for begge tilbud. Igennem partnerskaber kan man rekruttere mænd til mødestedet og skabe bro fra Mænds Mødesteder til andre tilbud. Generelt er det vigtigt med gode relationer til naboer og andre aktører i lokalområdet. Det kan man sikre med god dialog og åbenhed fra starten. På den måde kan Mænds Mødesteder blive en integreret del af lokalområdet og en ressource for området.

Finansiering af aktiviteter

I opstartsperioden skal der bruges midler til at opbygge et kendskab til Mænds Mødesteder i lokalområdet. Der er også brug for finansiering af indretningen af mødestedet og for støtte til arrangementer og ture, der skaber synlighed og fælles historie. Det er derfor nødvendigt at have en pulje med aktivitetsmidler til at opstarte et Mænds Mødested. Aktivitetsmidlerne kan forvaltes af Helhedsplanen og uddeles efter ansøgning fra deltagerne i Mænds Mødested. På den måde sikres, at deltagerne gør en indsats for at få støtte, og at der ikke opstår en opfattelse af, at aktivitetsmidlerne er en selvfølge. Man kan også forebygge, at medarbejderen fremstår som den, der bestemmer over midlerne, eller at der opstår konflikter mellem deltagerne, hvis de selv administrerer midlerne.

Fastsæt tidsramme og ressourcer

Det kræver en længerevarende indsats at opstarte et Mænds Mødested i et boligområde. Rekrutteringen tager tid, bl.a. fordi der først skal opbygges et kendskab til Mænds Mødesteder. Erfaringen siger, at man først skal finde et egnet lokale, som man kan rekruttere til. Dernæst igangsætte aktiviteter i samarbejde med de deltagende mænd. Før et mødested bliver selvkørende, skal der opbygges et ejerskab hos deltagerne. Og der skal skabes gode relationer mellem dem og andre lokale strukturer. Derfor anbefales det at arbejde med en flerårig opstarts- og etableringsperiode med en tilknyttet deltidsansat medarbejder. Medarbejderen kan have sine resterende arbejdstimer fordelt på andre opgaver i lokalområdet, så han/hun har et godt kendskab til potentielle samarbejdspartnere. Det skaber en større sammenhæng mellem Mænds Mødesteder og andre aktiviteter i lokalområdet.

Alternativ finansiering

- Lokale sponsorer
- Produktion / salg
- Klunsning
- Fonde
- Kaffekasse

Find et sted

Find på forhånd et konkret egnet lokale. Det er vigtigt, at deltagerne får deres eget sted. Det giver et større ejerskab og bidrager til at skabe den nødvendige tryghed. Hvis det ikke er muligt, skal det være et sted, som deltagerne har nem adgang til, og hvor de kan være sig selv og føle sig trygge. Det skal være gratis at benytte lokalet, fordi en brugerbetaling til husleje vil udelukke mange af deltagerne. Når man har samlet fire-fem mænd, kan man indrette lokalet. Har mændene selv været med til at indrette lokalet, så de får ejerskab over det og føler sig hjemme.

Lokale

Når man skal finde et lokale til Mænds Mødesteder, er der ting, man skal overveje:

- Ligger det synligt i boligområdet?
- Er der plads til den forventede gruppestørrelse?
- Er der mulighed for og appellerer stedet til forskellige aktiviteter?
- Er der andre aktiviteter i nærheden?
- Er det handicapvenligt?

Eksempler på steder, hvor man kan låne lokaler, grund eller aktivitetsfaciliteter:

- Boligforeningen
- Daginstitutioner eller ungdomsklubber
- Lokalcentret

Involver gerne deltagerne i kontakt til lokalets ejer og indhentning af lejekontrakt. Det styrker samarbejdet, at de selv er med til at sikre, at tilladelserne er på plads, og at der er klare aftaler om brug af lokalet.

Vi har lavet et akvarium, som er noget, der viser liv, og vi har alle de her planter. Og Henning laver planteudveksling. Du kan bare tage en plante med hjem, hvis du vil det.

Rekruttering

Hele min verden fik et spark bag i måsen, og så havde jeg set opslaget i en af opgangene og tænkte 'nu skulle det fandme være.' Det, der lokkede mig til, var faktisk hjemmelavede grillpølser. Det var jo usædvanligt, og jeg tænkte, at jeg elsker at lave mad, så jeg skulle absolut deltage.

At rekruttere til Mænds Mødesteder kræver en målrettet og vedholdende indsats. Før rekrutteringen lægges en strategi for, hvilke mænd man vil rekruttere, hvor man vil rekruttere mændene fra, og hvem man kan samarbejde med omkring rekrutteringen. Den bedste måde at komme i kontakt med nye deltagere på er at tilbyde konkrete aktiviteter for mænd, fx madlavning og fisketure. Gennem aktiviteterne kan man samle en gruppe, som er interesserede i at mødes omkring flere aktiviteter. Rekruttering foregår både indledende og løbende.

I rekrutteringen er det vigtigt at forsøge at involvere mænd, der aktivt kan og vil tage del i mødestedet. Og som vil være med til igangsætte aktiviteter for de andre deltagere. Hvis man udelukkende fokuserer på mænd med mange livsudfordringer uden erfaring med at etablere fællesskaber, kan det være svært at skabe et selvkørende Mænds Mødested med en stabil deltagergruppe.

KLAR KOMMUNIKATION om Mænds Mødesteder er vigtig. Det mindsker risikoen for misvisende og stigmatiserende omtale af mødestedet. Og det er en styrke i rekrutteringsarbejdet, at kommende deltagere har et klart indtryk af, hvad Mænds Mødesteder er.

OPSØGENDE ARBEJDE er en afgørende del af rekrutteringen. Medarbejderen kan gå i dialog med forbipasserende, deltage i andre lokale aktiviteter (fx fællesspisning) eller være til stede ved den lokale købmand, varmemester eller andre steder, hvor mænd i boligområdet kommer. Derudover kan man samarbejde med hjemmeplejen, bostøtter, sundhedskonsulenter, ejendomsfunktionærer og andre, som er i berøring med målgruppen. Medarbejderen kan også uddele visitkort.

AKTIVITETER OG SYNLIGHED I BOLIGOMRÅDET tiltrækker mænd til mødestederne. Deltagelse i andre arrangementer i området som grillaftener, foredrag, sommerfest, Sankt Hans og far-barn aktiviteter skaber opmærksomhed omkring Mænds Mødested.

I mange boligområder sendes en **aktivitetskalender** ud til alle beboere. Det kan tiltrække nye deltagere, at Mænds Mødesteders aktiviteter skrives på aktivitetskalenderen. Derudover giver **FLYERS OG PLAKATER** i det lokale supermarked, kulturhus og andre samlingssteder synlighed.

POSITIV KOMMUNIKATION: Ved medieomtale er det vigtigt at dele gode historier om fællesskab og venskaber fortalt af deltagerne selv. Fortællinger om sygdom, ensomhed og udsatte mænd kan være stigmatiserende for både boligområdet og Mænds Mødesteder.

Positive historier i de **LOKALE MEDIER** er med til at øge kendskabet til Mænds Mødesteder, skabe et godt ry og en stolthed blandt mændene i mødestedet.

HJEMMESIDE OG FACEBOOK kan bruges til at informere om aktiviteter i Mænds Mødesteder. Det er dog primært henvendt til mænd, der allerede har hørt om eller er i kontakt med Mænds Mødesteder. På hjemmesiden sundmand.dk og Facebook-siden 'Mænds Mødesteder Danmark' findes information om alle Mænds Mødesteder i Danmark.

KONER OG KÆRESTER kan spille en rolle i forhold til at rekruttere mænd til mødestedet, da kvinder ofte trækker mænd med til arrangementer. Derfor kan aktiviteter for både mænd og kvinder være en måde at komme i kontakt med nye deltagere på. Information om Mænds Mødesteder kan også gå via kvinderne.

Opstart af aktiviteter

Deltagerne bestemmer selv, hvilke aktiviteter der skal sættes i gang. Men mødestedets medarbejder faciliterer aktiviteterne og sørger for, at der er en god balance mellem udflugter, faste møder og andre aktiviteter. Udflugter giver fælles oplevelser og styrker sammenholdet. De ugentlige møder er vigtige som et frirum, hvor deltagerne kan mødes og tale om stort og småt. Man skal overveje, hvornår på dagen man lægger aktiviteterne, da det har betydning for, hvilke mænd der har mulighed for at deltage.

Sundhed og Mænds Mødesteder

Blandt de deltagende mænd i Aarhus har 60% oplevet en positiv ændring i mental sundhed. Flere føler sig mere optimistiske og tættere på andre mennesker, efter de er startet i Mænds Mødesteder. Den største ændring et sket efter et halvt år. Undersøgelser af Mænds Mødesteder i Irland og Australien viser samme positive indvirkning på den mentale sundhed.

Blandt deltagerne i Mænds Mødesteder i Aarhus er der kun påvist en lille effekt på fysisk sundhed. Men Mænds Mødesteder skaber et rum for samtaler om sundhed, hvor deltagerne kan udveksle erfaringer og gode råd. Der er også mulighed for at lave fysiske aktiviteter sammen. Undersøgelsen blandt deltagerne i Aarhus viste, at mænd, der deltager i Mænds Mødesteder, oftere end før taler med andre om sundhed og trivsel.

Der er forskellige muligheder for at sætte fokus på sundhed i Mænds Mødesteder:

- Aktivitetsforslag: Elcykler, gåture, frisbee, petanque, kongespil, sund madlavning osv.
- Brug af lokalcentrets (eller lign.) motionsfaciliteter
- Besøg af (mandlig) sygeplejerske
- Oplæg om fx søvn
- Medarbejderen kan gøre opmærksom på sundhedstilbuddene i området

Det er vigtigt, at sundhedsaktiviteter sker efter mændenes eget ønske.

Sundhed side ved side

En deltager fortæller til et af de ugentlige møder i Mænds Mødesteder, at han ikke vil tage til scanning, fordi han skal rejse til en anden by. De andre mænd arrangerer, at de sammen tager på udflugt til den pågældende by, og manden får foretaget sin scanning.

De er meget nysgerrige i forhold til at finde ud af, hvem fanden man egentlig er. Det kan jeg godt lide. Jeg har nogle gange lidt svært ved at åbne mig op for andre mennesker. Men hernede er det faktisk lykkedes meget godt.

Organisering og forankring

Et af grundprincipperne for Mænds Mødesteder er, at det er deltagerne, der bestemmer hvilke aktiviteter der skal sættes i gang. Det er også deltagerne selv, der skal planlægge og gennemføre aktiviteterne. Det kan være svært i starten. Her spiller medarbejderen en vigtig rolle i forhold til at sikre, at aktiviteterne igangsættes, og at mødestedet forankres, så det på sigt er deltagerne selv, der kører det. Her kan det anbefales, at mændene udpeger en formand eller kontaktperson for gruppen, som har kontakten til boligforeningen og Helhedsplanen.

Medarbejderens tre roller

Den smilende dørmand

Medarbejderen skal i opstartsperioden bidrage til at samle gruppen. Det er medarbejderen, der sikrer, at der bliver skabt gode relationer mellem deltagerne. Han er 'den smilende dørmand', der tager godt imod nye. Han er med til at sikre et stabilt fremmøde ved at holde kontakten til den enkelte. Der kan også i nogle tilfælde være behov for, at medarbejderen fungerer som mellemmand for at bevare en positiv stemning og hindre konflikter. Medarbejderen kan være med til at vise, hvordan man samarbejder og agerer i et fællesskab.

Facilitator

Mænds Mødested ikke er et aktivitetstilbud, men et fælles projekt. I starten vil der være behov for, at medarbejderen igangsætter aktiviteter. Medarbejderens rolle er at understøtte mændenes idéer og hjælpe med at få dem ført ud i livet - uden at tage over. Det kan også være nødvendigt, at medarbejderen begrænser de aktiviteter, der sættes i gang. Medarbejderen skal klæde mændene på til selv at køre mødestedet ved at involvere dem i rekrutteringsopgaver og få skabt en fast struktur omkring møder og aktiviteter. Medarbejderen skal støtte tilstrækkeligt til, at mødestedet og mændenes fællesskab gradvist udvikler sig.

Relationsopbygger

Mænds Mødested har fordel af et tæt samarbejde med afdelingsbestyrelsen, de ansatte under den Boligsociale Helhedsplan, områdets daginstitutioner, kulturhus osv. Medarbejderen bidrager til at bygge bro til andre aktører i lokalområdet. Det kan fx ske ved at tage en repræsentant fra Mænds Mødested med til møder i afdelingsbestyrelsen eller det lokale beboerhus.

Den gode gruppestørrelse
er 8-12 mænd. Det sikrer en tryg atmosfære med plads til gode snakke. Samtidig er der mulighed for at dele gruppen op efter interesse til forskellige aktiviteter.

Forankring af mødestedet

Efter opstartsperioden er det vigtigt, at der kommer et tæt samarbejde med det boligsociale arbejde. Det anbefales, at Mænds Mødested får en kontaktperson i Helhedsplanen. Helhedsplanen kan kontaktes, hvis der opstår problemer i gruppen, og kontaktpersonen kan hjælpe med ansøgning om midler og rekruttering af nye mænd til mødestedet.

Projektmedarbejderne: Derfor Mænds Mødesteder

Jakob Kristensen, Projektmedarbejder
Mænds Mødesteder Vandtårnsområdet og Frydenlund

Der opstår noget, når det kun er mænd, der er sammen. Der opstår en omsorg for hinanden. De er meget opmærksomme på, hvordan de hver især går og har det. Det tror jeg ikke, de ville være, hvis der var kvinder involveret, fordi så skal vi mænd puste os lidt op, så fejler man fandme ikke noget. Det handler om netværk. Fra at have været lidt ensom og måske kun have haft en kammerat eller to, så har man faktisk et sted, hvor man ved, at man næsten hver dag kan gå op og møde nogen, man kender. Man har et omdrejningspunkt lige pludselig, man har noget at stå op til.

Thomas Waagø Holleufer, Projektmedarbejder
Mænds Mødesteder Herredsvang og Trige

Det er absolut nødvendigt, at man finder nogen, som har noget overskud på en eller anden måde, og at man støtter op omkring dem. At man formår at spotte de beboere, som vil noget i social sammenhæng. Og så skal det være sjovt. Det skal være med et smil på læben og nogle skulderklap.

Helle Dybdal Jensen, Projektleder
Mænds Mødesteder i Aarhus

Mænds mødesteder supplerer de boligsociale aktiviteter, der hovedsageligt henvender sig til børn, unge og kvinder. Derfor kræver rekrutteringen et ekstra stort fokus. Men når det lykkes, er det tydeligt, at flere mænd er blevet synlige, har øget livskvalitet og involverer sig i områderne til gavn for alle.

Fakta: Mænds Mødesteder i Aarhus

Mænds Mødesteder i Aarhus er startet som et tre-årigt projekt i samarbejde med Forum for Mænds Sundhed og finansieret af Sundhedsministeriets partnerskabspulje ”Sundere liv for alle 2015-18.”

De deltagende mænd

- 159 har brugt et af de fire mødesteder
- 75 brugere har brugt et mødested mere end fem gange
- To ud af tre mænd deltager på ugentlig basis eller oftere
- Syv ud af ti er udenfor arbejdsmarkedet (ledig eller pensionist)
- Hver anden mand har ikke en partner
- Ni ud af ti er over 40 år
- Ni ud af ti har under en kilometer til mødestedet

Effekten af Mænds Mødesteder i Aarhus:

Forbedret mental sundhed

I en spørgeskemaundersøgelse er deltagerne blevet spurgt, om de har oplevet forandringer i deres trivsel i den periode, de har deltaget i Mænds Mødesteder. Seks ud af ti har oplevet en positiv ændring i deres mentale sundhed. De har følt sig mere optimistiske, bedre i stand til at håndtere problemer og tættere på andre mennesker.

Deltagerne taler mere med andre om sundhed

Andelen af mænd, der taler med andre om sundhed mindst en gang om måneden, er steget med 20%.

Ikke markant effekt på fysisk sundhed

Der er ikke rapporteret nogen samlet ændring i den fysiske sundhed som følge af deltagelse i Mænds Mødesteder. Dog er en enkelt er holdt med at ryge, og nogle få har øget deres daglige fysiske aktivitet.

Baggrund

Baggrunden for projektet er et ønske fra aarhusianske boligområder om at styrke lokale mænds trivsel og engagement i området. Mange boligsociale aktiviteter retter sig især mod kvinder, børn og unge. Mænd er i mindre grad end kvinder engageret i aktiviteter i lokalområdet. Samtidig har flere mænd i boligområderne synlige helbredsmæssige problemer - mentalt og fysisk. Man har i boligområderne haft et behov for at oprette aktiviteter, der målretter sig særligt mod mænd.

Boligområderne

Trige, Frydenlund, Herredsvang og Vandtårnsområdet er fire socialt udfordrede boligområder med en statistisk høj andel af ufaglærte, kortuddannede og enlige. Beboerne i disse områder er udfordret på såvel fysisk som mental sundhed i større grad end beboerne i Aarhus som helhed, og der er en højere andel af særligt udsatte.

Ansatte

- En projektleder 8 t/uge
- To projektmedarbejdere 30 t/uge, der hver dækker 2 boligområder

Inspiration og sparring

Læs mere om Mænds Mødesteder

Selskab for Mænds Sundhed - sundmand.dk/Maends-moedesteder.php

Det Boligsociale Fællessekretariat - fs-aarhus.dk/maend

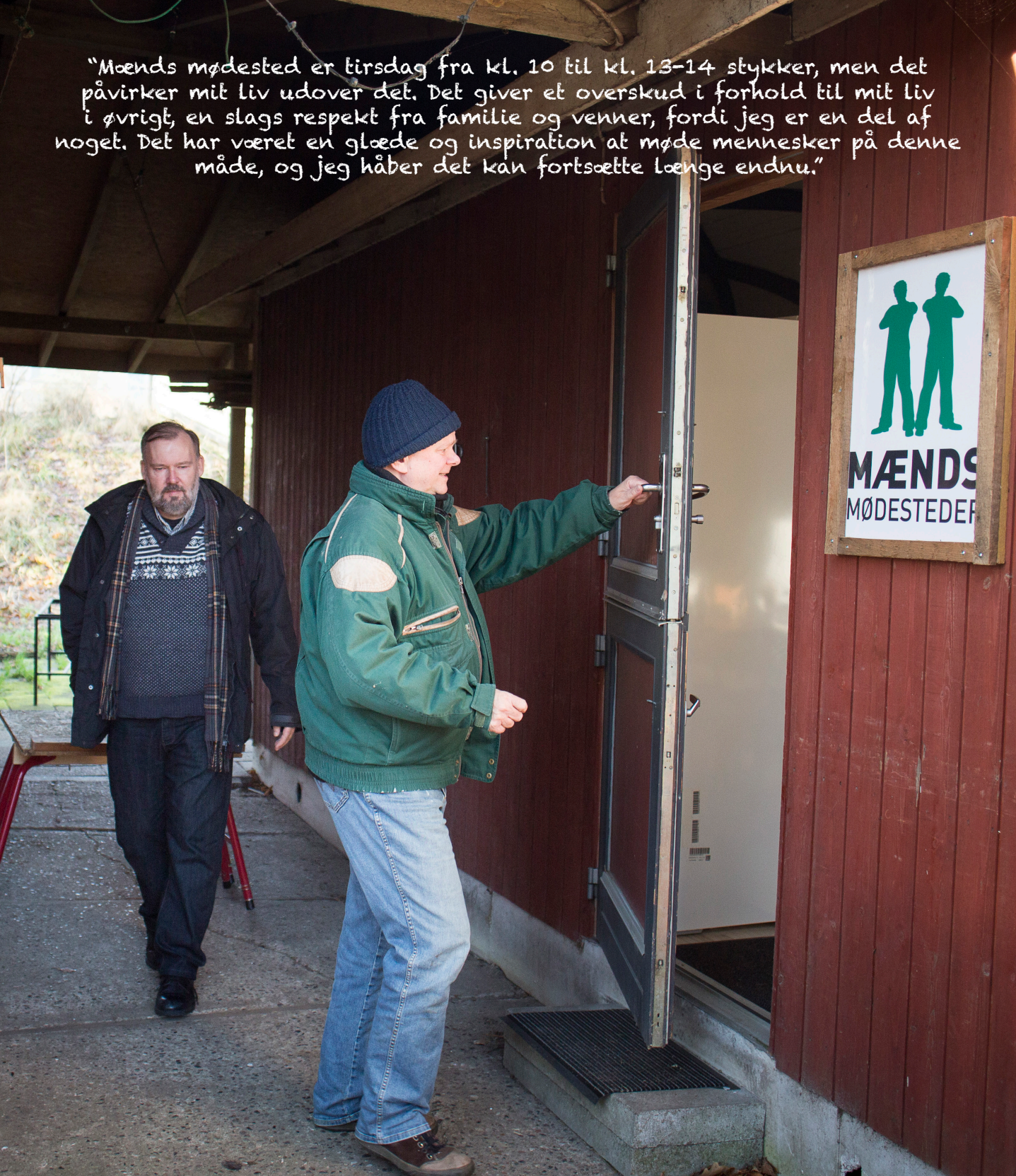
Find eksisterende mødesteder

Mænds Mødesteder i Aarhus - mm-aarhus.dk

Mænds Mødesteder i Danmark
- mmdanmark.dk
- sundmand.dk/moedesteder-i-danmark.php

Mænd Mødesteder på Facebook

Mænds Mødesteder Århus

Mænds Mødesteder Danmark

"Mænds mødested er tirsdag fra kl. 10 til kl. 13-14 stykker, men det påvirker mit liv udover det. Det giver et overskud i forhold til mit liv i øvrigt, en slags respekt fra familie og venner, fordi jeg er en del af noget. Det har været en glæde og inspiration at møde mennesker på denne måde, og jeg håber det kan fortsætte længe endnu."