



## Indbydelse til konference om 'Mænd, krop og kost' d. 16. juni 2010 i Bramming Kultur- og Fritidscenter

Er sport noget, mænd ser på tv? Og kartoffelchips deres foretrukne grøntsag? Vejen fra sofakartoffel til supermand behøver ikke være så lang... Kom og hør om:

- **Mandighed, kropsbevidsthed og træning**  
ved Søren Ekman, forfatteren til bogen 'Fra regnorm til anakonda'
- **At være herre-sund!**  
ved kost- og træningseksperter Birgitte Nymann
- **Motiverede mænd i Varde**  
ved Jeanette Elbæk, Varde Kommune

Er du en mand? Har du en mand? Eller arbejder du med sundhed? Så er konferencen 'Mænd, krop og kost' noget for dig!

### Tid og Sted

16. juni 2010 fra kl. 9.30 til ca. kl. 15.00 i Bramming Kultur- og Fritidscenter.

### Tilmelding

Tilmelding til konferencen skal ske senest d. 2. juni 2010 på: [www.dgi.dk/201011994000](http://www.dgi.dk/201011994000)  
eller via mail: [sydvest@dgi.dk](mailto:sydvest@dgi.dk)

Deltagelse koster 250 kr. pr. person.

Har du spørgsmål i forbindelse med konferencen kan du kontakte Hans Verner Frandsen på telefon 7526 7364 eller Pia Mortensen på telefon 7616 3276.



# Program

- 9.30 **Kaffe, velkomst og præsentation**  
Ved Hans Verner Frandsen, DGI og Pia Mortensen, Esbjerg Kommune
- 10.00 **Mandighed, kropsbevidsthed og træning ved Søren Ekman**  
Halvdelen af alle mænd over 40 har rejsningsproblemer – 65 % af dem lider af efterdryp efter vandladning.  
Der er registreret dobbelt så mange kvinder som mænd med depression, mens der er næsten tre gange så mange mænd der begår selvmord.  
Mænd er dårligere til at gå til lægen, og til at passe medicinsk behandling.  
Kønsspecifikke forskelle er der nok af, og de er vigtige at kende for os som formidlere. Overfor mændene, vil det være bedre at tale om at flasken er halvt fuld og beskrive udbyttet af at tage vare på sig selv.  
Konkret viden, kropsbevidsthed og fokus på egne kompetencer er vigtige redskaber.
- 12.00 **Let frokost**
- 12.45 **At være herre-sund ved Birgitte Nymann**  
Kost, træning og sund livsstil i det hele taget, formidles oftest på kvindernes præmisser. Og måske der det netop derfor, at de sunde budskaber ikke fanger mændenes interesse i samme grad som kvindernes. Og måske er mænds behov anderledes end kvinders behov? I hvertfald er det Birgitte Nymann's erfaring at det mændene lytter mere – og handler, når de får serveret sundhed der er tilpasset en maskulin krop og tankegang. Og hvad er det så? Ja, det kan du høre på foredraget her, hvor følgende spørgsmål bliver besvaret:  
Hvorfor kan mænd så godt lide kød – og vil helst undgå grønsager?  
Hvorfor mænd lettere taber sig i forhold til kvinder?  
Hvordan og hvor meget skal en mand træne for at blive sundest?  
Og hvad er sundhed i det hele taget?  
Hvordan får både mænd og kvinder overskud og energi til hverdagen.
- 14.15 **Motiverede mænd i Varde ved Jeanette Elbæk**  
I Varde kommunes Center for Sundhedsfremme har man stor succes med at få fat i mændene til deres træningstilbud. Jeanette Elbæk fortæller om:  
- Fokus på "Mænd - som særlig målgruppe"  
- Hvordan rekrutteres mændene til deres forebyggende træningshold?  
- Hvordan motiveres mændene til at være fysisk aktive?
- 15.00 **Opsamling og afslutning**  
Ved Hans Verner Frandsen, DGI og Pia Mortensen, Esbjerg Kommune
- 15.00 **Konferencen slutter**