

FC PROSTATA

**Et tilbud,
der holder!**

Opsamlingsrapport
2012-2023



Udarbejdet af



KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING

Indhold

DEL 1

FC Prostata: status, understøttelse og fremtidig drift	3
1. Baggrund	4
2. Temamøder i 2023	5
3. Aktørerne i FC Prostata	6
4. Problemstillinger	8
5. Forslag til løsninger til en fremtidig understøttelse af FC Prostata	13
6. Afslutning og perspektivering	18
7. Forslag til indsatser	19
8. Efterord	20

DEL 2

Samlede materialer til opmærksomhed og rekruttering	21
Om materialer til opmærksomhed og rekruttering	22
Forslag	23

Tak til Michael Kramer, Ambassadørforeningen, Gert Christensen fra Prostatakræftforeningen PROPA, samt Anders Østergaard fra DBU for deres bidrag til denne statusrapport og deres hjælp til at finde nye måder at støtte FC Prostata i fremtiden

DEL 1

FC PROSTATA: status, understøttelse og fremtidig drift



1. Baggrund

I 2012 blev FC Prostata-projektet lanceret som et samarbejde mellem Københavns Universitet (KU), Rigshospitalet og Dansk Boldspil-Union (DBU). Projektet, som var støttet af TrygFonden, omfattede flere faser og havde til formål at undersøge, hvordan træning på et fodboldhold kunne påvirke personer med prostatakraft, hvor der blev taget hensyn til deres sygdoms- og behandlingsforløb. Baggrunden var en anbefaling fra Sundhedsstyrelsen (SST) om, at personer, der har gennemgået prostatakraftbehandling, bør deltage i superviseret træning. Projektgruppen bestod af ph.d.-studerende Eik Bjerre og seniorforsker Julie Midtgaard fra Rigshospitalet.¹

Resultaterne fra undersøgelsen viste, at deltagelse på holdene førte til forbedret kondition, styrkelse af kroppens core og bedre humør for patienter med prostatakraft. Eik Bjerre påviste desuden, at deltagerne i projektet i gennemsnit blev på et FC Prostata fodboldhold i 10 måneder, sammenlignet med den normale kommunale rehabilitering, hvor deltagerne typisk deltog i cirka 1,5 uger. I dag kan vi se, at de 10 måneder er blevet til mange år og at de fleste faktisk forbliver på holdene, så længe det er muligt.

Samlet set viste FC Prostata sig at være et forgangseksempel på, hvordan rehabilitering kan integreres i en idrætsklub og demonstrerer, hvordan genoptræning kan foregå på alternative måder i stedet for at ske alene gennem traditionelle, tidsbegrænsede kommunale genoptræningsforløb.

På baggrund af resultaterne indgik Komiteen for Sundhedsoplysning og DBU i 2019-2021 et samarbejde om national udbredelse og implementering af projektet med støtte fra TrygFonden. Målet var at etablere 20 FC Prostata-hold på landsplan. Til trods for COVID-19 lykkedes det, og i december 2023 er der fortsat 21 aktive hold, der betegner sig selv som FC Prostata-hold². Der er stor variation i, hvordan de 21 hold er funderet i deres lokale klubber, ligesom der er forskel på antallet af aktive spillere. På tværs af holdene er der dog enighed blandt spillerne om, at FC Prostata er et tilbud, de nødtigt vil undvære.

Fremtiden for FC Prostata

I 2023 blev det besluttet, at kommunerne skal prioritere nye kvalitetsstandarder, hvilket indebærer en forpligtelse til at styrke samarbejdet med civilsamfundet. FC Prostata kan derfor ses som et eksempel på, hvordan rehabilitering kan eksistere som et alternativt tilbud til den klassiske kommunale rehabilitering eller som et samarbejde, der kan integreres som en forlængelse af kommunernes genoptræningscentre. Det er relevant at overveje, hvordan konceptet kan udbredes til nye klubber og samtidig understøtte indsatsen og kvaliteten på de allerede eksisterende hold.

1 https://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/iob_idraet_og_biomekanik/nyt_iob/fodbold-giver-maend-med-prostatakraeft-faellesskab-og-sundere-kroppe

2 <https://propa.dk/sport-og-motion/>

2. Temamøder i 2023

I efteråret 2023 udviklede og gennemførte Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med DBU, PROPA og Ambassadørforeningen fire temamøder for spillere, trænere, sundhedspersonale og andre interesserede i Vejle, Roskilde, København og Århus.

Formålet med møderne var at evaluere FC Prostata-holdene i de forskellige klubber, indsamle gode erfaringer på tværs af klubber og hold, samt drøfte nye løsningsmuligheder og perspektiver på klubbernes arbejde. Et andet mål var at fokusere på, hvordan målrettet ekstern kommunikation kan få personer, der tøver med at prøve træningen og holdtilbuddet, til at tage kontakt til et FC Prostata-hold. Derudover var vi nysgerrige på, hvilke barrierer de forskellige aktører oplevede i forhold til rekruttering af nye medlemmer.

Aktører i projektet

- Spillere og trænere
- Prostatakræftforeningen (PROPA)
- Ambassadørforeningen (under FC Prostata)
- Dansk Boldspil-Union (DBU)
- Medarbejdere på sundhedscentre, fx fysioterapeuter, forebyggelseskonsulenter
- Medarbejdere på onkologiske og urologiske afdelinger, både læger og sygeplejersker
- Almen praksis

Forud for temamøderne gennemførte vi 18 interviews med spillere, trænere og sundhedspersoner i kommuner og på hospitaler. De bidrog med deres perspektiver på rekruttering, kvalitet og samarbejde med klubber. Baseret på disse inputs præsenterede vi vores indsigter på temamøderne, hvorefter vi faciliterede en debat med fokus på fællesskab, inklusion og fremtiden for FC Prostata.

I denne afslutningsrapport vil vi beskrive de positive erfaringer samt udfordringer, som vi blev bekendt med gennem interviews og de efterfølgende fire temamøder. Vi vil se på, hvordan de forskellige aktører har spillet en vigtig rolle i konceptet, og dykke ned i de problemstillinger, der aktuelt udfordrer FC Prostata-holdene. Rapporten vil sammenfatte de løsningsforslag og konkrete aktiviteter, der fremkom gennem drøftelserne og erfaringsudvekslingen på temamøderne. I forlængelse af dette er der udarbejdet konkrete forslag til skabeloner, som klubberne kan anvende i deres kommunikation af FC Prostata – både i forhold til rekruttering og samarbejde med andre relevante aktører. Det er både vores og deltagernes oplevelse, at de skitserede løsningsforslag vil kunne understøtte de eksisterende FC Prostata-hold i deres arbejde med at rekruttere nye spillere og samtidig kunne understøtte processen, hvis nye hold ønsker at starte op.

3. Aktørerne i FC Prostata

De fleste klubber oplever, at det er udfordrende at opretholde medlemstallet, efter at projektet er overgået til almindelig drift i klubberne. Derfor var samarbejdet mellem klubber, hospitaler, kommuner og DBU et gennemgående tema i både interviews og temamøder, da det har haft afgørende betydning for klubbernes udvikling. Nogle steder er samarbejdet lykkedes rigtig godt, mens det andre steder er blevet vanskeligere eller er gået i stå.

Dette skyldes, at mange af de centrale aktører, der i projektfasen bidrog til at henvise patienter til holdene, ikke længere har den samme opmærksomhed på at lede potentielle spillere til FC Prostata-holdene. Dette har efterladt en stor opgave til holdene selv. Nedenfor er en kort beskrivelse af de enkelte aktører og deres rolle.

DBU

FC Prostata er, efter endt projektperiode, et hyldeprodukt der bliver præsenteret i forbindelse med velfærdsalliancer¹ med de danske kommuner. Således bliver FC Prostata altid nævnt, når der indgås aftaler om sundhedstiltag og hvilke muligheder der er for at skabe disse i en rammeaftale. Velfærdsalliancer er et samarbejde mellem den lokale fodboldunion, DBU og kommunen, der har som mål at skabe værdi for kommunens borgere og fodboldklubber. Hvis kommunen har et særligt fokusområde, kan DBU præsentere aktivitetsudvalg, der kan bidrage til dette. Gennem velfærdsalliancerne styrker man i fællesskab sundheden og fodbolden lokalt gennem en række elite- og breddeaktiviteter i samarbejde med lokale idrætsklubber. Der er på nuværende tidspunkt ca. 45 kommuner, der har indgået aftale – det fremgår af DBU's hjemmeside, hvilke kommuner, det er². Det er dog ikke ensbetydende med, at FC Prostata indgår i aftalen.

DBU oplever, at størstedelen af aktiviteterne i FC Prostata kører selvstændigt, og at klubberne er glade for at have FC Prostata-holdene. DBU modtager stadig henvendelser fra holdene, hvis der er behov for sparring, bolde, kegler eller lignende. Det er ikke alle efterspørgsler, der kan tilgodeses, da der ikke længere er projektmidler tilgængelige til specifikke FC Prostata tiltag. Under projektperioden uddannede DBU-trænere efter en træningsmanual udviklet i samarbejde med Center for Sundhedsfaglig Forskning (UCSF), Rigshospitalet og DBU. Manualen er designet til at tage højde for, at fysikken hos spillerne er anderledes, hvilket både træning og kamp skal tilgodeses. Træningen følger en særlig 20-20-20 model³.

1 <https://www.dbujylland.dk/klubben/klubben-og-kommunen/dbu-kommunestrategi/hvad-er-en-velfaerdsalliance/>

2 <https://www.dbu.dk/samfundsansvar/velfaerdsalliancer-kommunesamarbejder/kommuner-med-en-velfaerdsalliance/>

3 20-20-20 henviser til en model, der er baseret på 20 minutters opvarmning, 20 minutters styrketræning og 20 minutters fodboldspil.

Da der ikke er flere midler, skal uddannelse af nye trænere fremover betales af klubberne/holdene selv. Derudover kræves der minimum 12 tilmeldte trænere, før et trænerkursus kan oprettes grundet den forbundne økonomi. På temamøderne var der bekymring for, at dette vigtige element i konceptet er udfordret, da det beskytter spillerne mod fysisk overlast og skader. Der blev derfor flere gange fremsat ønske om, at man undersøger andre veje til at uddanne nye trænere.

DBU har tidligere haft et geografisk kort på deres hjemmeside over, hvor man kunne tilmelde sig et FC Prostata-hold, men kortet opdateres ikke længere og er nu fjernet. DBU har stadig noget FC Prostata information på hjemmesiden tilgængelig. De er åbne for at drøfte, om denne information i fremtiden skal forblive på deres hjemmeside. Informationen vil også kunne være tilgængelig andre steder.

Klubberne

Nogle hold har oplevet, at interessen fra klubbens side blev mindre efter projektfasens afslutning. Alle hold føler sig velkomne i deres lokale klub, men ønsker et tættere samarbejde, hvilket kunne bidrage til, at klubben i højere grad kan hjælpe med at finde og uddanne trænere. Der kom ingen konkrete løsninger på, hvordan dette samarbejde kunne styrkes, ud over ønsket om, at DBU i højere grad aktivt støtter op om, at klubberne fortsat har fokus på FC Prostata-holdene.

Ambassadørforeningen

Ambassadørforeningen blev oprettet i forbindelse med afslutningen af forskningsprojektet i 2019 for at facilitere stævner og administrere økonomien for FC Prostata-holdene. Foreningen beskriver sig selv som en paraplyorganisation for de deltagende hold. Der er ikke krav om medlemskab for at være et FC Prostata-hold. Foreningen afholder det årlige stævne Harald Nielsen Cup og søger midler til det, herunder dækning af transport, mad og drikke. Desuden arrangerer foreningen indendørsfodboldstævner. I udbredelsesfasen har foreningen samarbejdet med PROPA, Komiteen for Sundhedsoplysning, DBU, hospitaler og kommunerne for at fremme oprettelsen af nye hold. De leverer information til de eksisterende hold om inspiration, turneringer, kontingentopkrævning og opdaterer medlemslister. Foreningen deltager i møder og kommunikerer med medierne for at øge kendskabet til FC Prostata. Der findes ikke en hjemmeside for Ambassadørforeningen.

PROPA

PROPA er en landsforening for personer med prostatakræft samt deres pårørende med en stor medlemsflade af potentielle FC Prostata-spillere. I PROPA er der et sports- og motionsudvalg, der opfordrer til fysisk aktivitet under behandlingsforløbet. De har god kontakt til urologiske og onkologiske afdelinger. Det er ikke en forudsætning at være medlem af PROPA for at spille FC Prostata-fodbold, men PROPA opfordrer til samarbejde. På PROPAS' hjemmeside findes en sektion om FC Prostata med et kort over klubber i Danmark, der har FC Prostata-hold, inklusive kontaktpersoner og information om træningssteder og -tider.

Et godt samarbejde mellem PROPA og Ambassadørforeningen vil derfor kunne bidrage til mere effektivt at fremme udviklingen af FC Prostata, både i forhold til omtale og i forhold til rekruttering.

4. Problemstillinger

Under vores fire temamøder og i de interviews, vi foretog forud for dem, er vi stødt på følgende otte udfordringer for de eksisterende hold og for opstart af nye hold.

- 1. Rekruttering af spillere**
Generelle udfordringer med at tiltrække nok spillere til holdene.
- 2. Spillere**
Uenighed om holdene bør være for prostatapatienter alene eller også inkludere andre patientgrupper eller seniorer.
- 3. Sportens centrale fokus**
Fodboldens markedsføring med sporten i centrum kan virke afskrækkende for potentielle deltagere.
- 4. Mangel på trænere**
Nogle hold mangler trænere - vanskeligt og dyrt at få uddannet nye.
- 5. Samarbejde mellem kommuner og klub**
Usikkerhed om samarbejdet mellem kommunerne og klubberne.
- 6. Samarbejde mellem hospitaler og klub**
Udfordring at sikre et godt samarbejde mellem hospitalerne og klubberne.
- 7. Udfordringer med at involvere almen praksis**
Oplevede udfordringer med involvering og støtte fra almen praksis.
- 8. Mangel på information**
Udfordringer med tilgængeligheden af nødvendig information.

Ad 1. Rekruttering af spillere

Både i vores interviews forud for temamøderne og på selve temadagene blev det understreget, at rekruttering af spillere til FC Prostata-holdene er en betydelig udfordring. På trods af, at flere spillere har taget kontakt til sundhedscentre og hospitaler samt deltaget i forskellige relevante aktiviteter, såsom lokale sundhedsdage for at promovere initiativet, er det ofte en udfordring at tiltrække flere spillere til holdene. I specifikke områder som København og Valby er rekruttering særligt udfordrende, og flere af disse hold har valgt at inkludere andre patientgrupper eller seniorer på holdet for at sikre tilstrækkelig deltagelse. Flere af holdene vurderer, at det er vigtigere at blande patientgrupper end at risikere ikke at kunne danne et hold. At rekruttering er så svært, er overraskende for mange, da prostatakraft er den mest almindelige kræftform blandt mænd, med cirka 4.500 årlige tilfælde¹. Samtidig udtrykker alle spillere stor glæde ved at spille på holdet og er kede af, at flere ikke får denne mulighed.

1 <https://www.cancer.dk/prostatakræft/fakta/statistik/>

Holdet i Vejle er et eksempel på et sted, hvor rekruttering ikke er et problem. Her har de et vellykket samarbejde med den onkologiske afdeling på Vejle Sygehus, som står for en betydelig del af deres rekruttering. Samtidig har de været proaktive ved at markedsføre sig i lokalavisen, haft indslag i Vejles lokalmedier, mødt op på stadion, uddelt brochurer forskellige steder, herunder på hospitalet og hos praktiserende læger, og spredt emnet via mund-til-mund. Dette understreger, at der er et betydeligt potentiale, når spillerne selv engagerer sig, men det kræver også involvering af andre aktører for at støtte op om rekrutteringsindsatsen.

Generelt er der usikkerhed om, hvornår det er passende at introducere FC Prostata. Det handler om at finde den rette balance, hvor konceptet introduceres tidligt nok til at så det første frø, men samtidig ikke sker på et tidspunkt, hvor den potentielle nye spiller stadig er overvældet af have fået stillet diagnosen og dermed ikke betragter konceptet som relevant. Denne refleksion påvirker også valget af, hvor det er et passende sted at introducere FC Prostata.

Ad 2. Spillere

At imødegå rekrutteringsudfordringer ved at inkludere spillere ud over dem, der er ramt af prostatakræft, skaber dog nogen uenighed blandt de forskellige FC Prostata-hold. Flere giver udtryk for, at der er noget unikt ved at være en patientgruppe, der deler erfaringer og oplevelser, og at dette fællesskab ikke fungerer for dem, hvis der er andre grupper med. Andre er ligeglade med, hvilke sygdomme eller andre skavanker man har, så længe man har lyst til at spille på holdet. De mener, at man stadig kan være støttende, selvom man ikke har prostatakræft. På den ene side betragtes diagnosefællesskabet som vigtigt, da der opstår samtaler om diagnosespecifikke emner, som man ikke kan finde andre steder. På den anden side er det netop andre diagnoser, der gør det muligt for holdene at fyldes op og fungere.

Dette har samtidig rejst spørgsmål om, hvorvidt man kan kalde sig et FC Prostata-hold og deltage i FC Prostata-stævner, hvis der er andre patientgrupper med. Som det er nu, er der ikke eksklusivitet på brugen af FC Prostata-navnet og alle hold, der ønsker det, kan derfor kalde sig et FC Prostata hold. Dog kan hold, som består af blandede spillere eller som ikke er medlemmer af Ambassadørforeningen, ikke deltage i stævner arrangeret af Ambassadørforeningen.

Ad 3. Fokus på motion eller fodbold

Flere interviewpersoner har påpeget, at en for kraftig promovning af selve fodbolden i FC Prostata kan sende et misvisende signal om, at deltagerne skal være dygtige til fodbold for at kunne deltage. Det har tidligere været tilfældet blandt andet i klubbernes brochurer og pjecer, hvor mændene på holdet alle er iført fodboldtrøjer, hvilket kan sende et professionelt signal. Flere af holdene har taget dette op og har udskiftet billeder, der lægger mere vægt på det sociale, men der kan fortsat gøres en vigtig indsats her. Flere fagpersoner har gjort os opmærksomme på, at profil- og coverbilledet på FC Prostatas Facebook-side viser henholdsvis et stadion og en ældre mand iført fodboldtøj, der jonglerer på et stadion med spotlys rettet mod sig.

Denne præsentation stemmer ikke overens med den måde, spillerne selv beskriver FC Prostata. Adskillige påpeger, at de aldrig har spillet fodbold før, ikke har dyrket det siden folkeskoletiden, eller at de aldrig vil lære det helt korrekt, men alene spiller for hyggens

skyld. Mange ser frem til træningen og trodser alle vejrforhold for at kunne deltage. Ingen nævner, at niveauforskelle på holdene udgør et problem. Derimod deltager de primært af sociale årsager og ikke mindst for at nyde den såkaldte "3. halvleg," der referer til den hyggelige tid efter fodboldtræningen. 3. halvleg afholdes i omklædningsrummet, caféen, klubhuset eller et andet passende sted, hvor de snakker og nyder en kop kaffe eller øl sammen. Det er også her, de klubber, der har samarbejde med kommunen/sundhedscenteret eller hospitalet, inviterer ind til møder, hvor de får ny viden og information om at leve med prostatakræft. Det sociale aspekt er af største vigtighed for spillerne, og det er her, de oplever det helt unikke fællesskab.

Uoverensstemmelsen mellem måden, som FC Prostata fremstilles på, og hvordan den i virkeligheden udfolder sig, er vigtig at overveje ved fremtidig promovning af FC Prostata. Denne fremstilling kan ikke blot afskrække potentielle spillere fra at deltage, men også give pårørende og sundhedspersonale et misvisende billede af FC Prostata. Dette kan medføre, at relevante fagpersoner, som kommer i kontakt med potentielle spillere, ikke opfordrer eller henviser dem til holdene, hvis fodbolden fremstår for centralt. Det er fællesskabet, jargonen og samarbejdet, der holder spillerne sammen, og det er vigtigt at få dette kommunikeret.

Ad 4. Mangel på trænere

På nogle hold er der nu en mangel på trænere efter afslutningen af projektet og den finansiering, der fulgte med. I visse tilfælde har en af holdets spillere påtaget sig trænerrollen, mens træningen andre steder er blevet organiseret som et fælles ansvar blandt holdets spillere. Enkelte hold har en oplevelse af, at den lokale klub ikke har formået at sikre tilstrækkelig rekruttering af trænere til FC Prostata-holdet.

DBU tilbyder som nævnt stadig en træneruddannelse, men udfordringen er, at der skal være minimum 12 personer tilmeldt for, at det kan gennemføres uden økonomisk tab for DBU. Der er generel tvivl om, hvilken rolle den lokale klub skal spille for at understøtte dette. Selvom DBU stadig gerne vil tilbyde kurserne, er behovet og efterspørgslen ikke stor nok til at åbne nye kurser løbende.

Ad 5. Samarbejde mellem kommuner og klub

Der er bred enighed om, at det ville være hensigtsmæssigt at introducere FC Prostata i forbindelse med genoptræning på kommunale sundhedscentre, da patienterne på dette tidspunkt har haft tid til at komme sig over chokket ved deres prostatakræftdiagnose. En udfordring er dog, at mange prostatapatienter enten ikke henvises til genoptræning eller takker nej til tilbuddet. Dette resulterer i, at de ikke altid kommer i kontakt med sundhedscentrene, hvilket skaber vanskeligheder i rekrutteringsprocessen.

Kommunerne er dog i kontakt med adskillige patientgrupper, men hvis kravet er, at potentielle spillere til FC Prostata-hold kun kan være prostatapatienter, vurderer nogle, at det udgør en meget begrænset og specifik målgruppe, hvilket gør rekruttering udfordrende. Vi hører samtidig, at flere relevante medarbejdere eller udvalg i kommunerne ikke er orienterede om FC Prostata, og det er kun, hvis de er blevet kontaktet af en spiller fra et af holdene, at de bliver opmærksomme på det. Mange kommuner udtrykker dog, at de er åbne over for eksempelvis at hænge en plakat op eller høre mere om det.

Vi kan se, at det er en stor fordel, når holdene har en god kontakt til et sundhedscenter. For nogle hold er det også afgørende, at sundhedscentret finder spillere for dem. Mange sundhedscentre er gode til at henvise patienter, uddele brochurer og andet materiale. Nogle steder får klubberne besøg af en konsulent fra kommunen cirka en gang om måneden, som enten holder oplæg eller deltager i fodboldaktiviteter. Dette sikrer, at klubberne og sundhedscentret er opmærksomme på hinandens eksistens, og det skaber glæde og gensidig forståelse mellem begge parter. Generelt observerer vi positive resultater ved at have en fast kontaktperson hos kommunen, da denne person har en dybere forståelse for konceptet og ved, hvad det er, de henviser til. Når der er et etableret samarbejde med en repræsentant fra sundhedscentret, sker der altså mange steder fremskridt.

Ad 6. Samarbejde mellem hospitaler og klub

Mange steder oplever klubberne udfordringer med at opretholde et samarbejde med hospitalerne, og det bemærkes, at hospitalerne ikke altid er opmærksomme på at henvise patienter til FC Prostata. Hospitalerne har ofte materiale liggende, men det kan enten ende i en stor rodebunke sammen med andet materiale, eller også er personalet ikke gode til at dele materialet ud.

Samtidig er det erfaringen, at det kan være for tidligt at introducere FC Prostata på hospitalet, når folk lige har fået stillet deres diagnose og har hovedet fyldt med andre ting. På den anden side kan hospitalet være et oplagt sted at introducere det, da nogle spillere befinder sig på hospitalet i forbindelse med behandling, og man kan dermed så det første frø. Netop dette kan være vigtigt, da undersøgelser viser, at mange skal have mere end en opfordring for at komme i gang, og gerne fra flere sider².

Holdet i Odense er et eksempel på et sted, hvor der tidligere har været et godt samarbejde mellem holdene og hospitalet, og hvor meget af rekrutteringen sker herigennem. På grund af udskiftning af personale og manglende vedligeholdelse af kommunikationen omkring konceptet er samarbejdet imidlertid blevet svækket. Det handler således om at etablere et fast samarbejde på hospitalerne samt en grundig introduktion af konceptet på det rigtige tidspunkt, hvis rekruttering herfra skal lykkes. I Roskilde har man en fast aftale med en kontaktsygeplejerske om at komme forbi med materialer med jævne mellemrum.

Ad 7. Udfordringer med almen praksis

Flere nævner, at spillerne på FC Prostata-holdene har været på besøg med pjecer til praktiserende læger, men de har ikke altid haft succes med det. Lægerne tager ofte imod pjecerne og lægger dem i venteværelset, men man oplever ikke, at pjecerne bliver taget eller brugt. Der er dog enighed om, at almen praksis vil være en god samarbejdspartner i forhold til at promovere FC Prostata, da mange prostatakræftpatienter i højere grad besøger deres alment praktiserende læge i forbindelse med tests og prøver end fx hospital og kommunens rehabilitering, hvor der kan være meget begrænset kontakt.

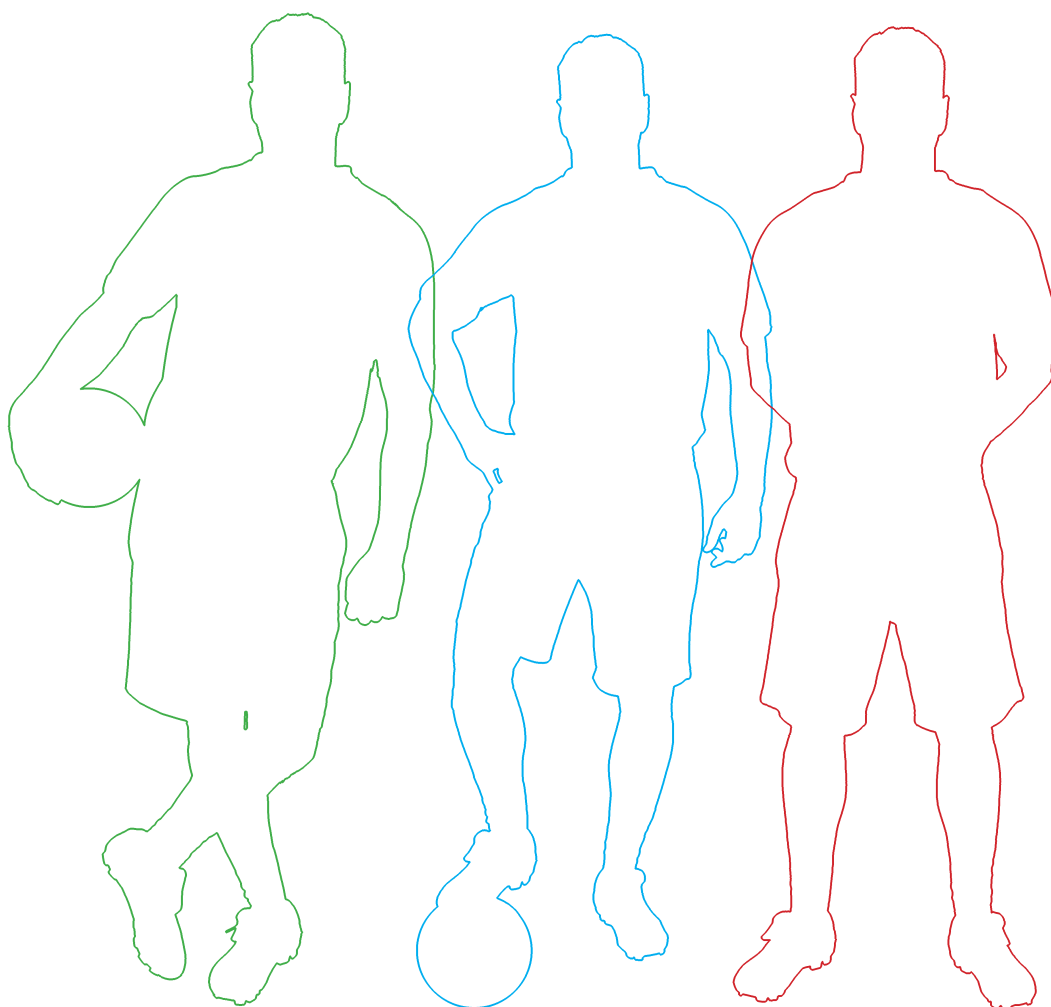
2 Projekt: Sammen om fællesskaber for ældre mænd, der oplever ensomhed, Vidensgrundlag, januar 2021

Ad 8. Mangel på informationstilgængelighed

Spillere og sundhedspersoner påpeger, at det er en udfordring at finde information om FC Prostata. Selvom der er en side på DBU's hjemmeside med oplysninger om konceptet, er der ikke et opdateret kort, og der findes generel information, der er forældet. Der er dog tilgængelige materialer som en flyer og en plakat til download.

PROPA har afsat en side til information om FC Prostata, men denne er vanskelig at finde, da man skal navigere gennem forskellige stier på hjemmesiden. Kortet på PROPA's side er dog mere opdateret end det på DBU's hjemmeside. Ifølge PROPA er der igangsat en gennemgribende revision af hjemmesiden, der blandt andet skal imødekomme dette.

Helt overordnet er der tvivl om, hvilken kanal man i fremtiden skal benytte for at finde opdaterede oplysninger. Fx virker FC Prostatas Facebook-side, som ellers kunne være en oplagt platform at bringe mere i spil, forældet og uopdateret.



5. Forslag til løsninger til en fremtidig understøttelse af FC Prostata

Ifølge Svend Aage Madsen, fra organisationen Forum for Mænds Sundhed, skal mange mænd mindes om et fællesskab flere gange før de beslutter sig for at møde op i det. Det samme ser vi hos FC Prostata, hvor spillerne tit har hørt om konceptet adskillige gange og på forskellige steder, før de overvejer at deltage¹. En spiller har for eksempel fortalt, at det kun var på grund af gentagne opmærksomheder og opkald fra en kontaktperson, at han besluttede at deltage på holdet. Han havde ikke tidligere dyrket fodbold og troede ikke, at konceptet var noget for ham.

Generelt kan det være udfordrende for mænd at opsøge fællesskaber, men når de først er blevet en del af det, bliver de også i fællesskabet i lang tid. Dette illustreres tydeligt ved det engagement, der er observeret i fodboldklubberne. Vi har ikke kendskab til tilfælde, hvor spillere er stoppet på holdene, fordi de ikke længere havde lyst. Tværtimod har flere deltagere udtrykt deres hensigt om at forblive på holdet, indtil de ikke længere kan. Gentagne gange er det blevet nævnt, at deltagerne kun afbryder deres deltagelse, hvis deres sygdom forhindrer dem i at fortsætte.

Det taler også for, at der fortsat arbejdes med en udpræget fleksibilitet i konceptet, således at hvert hold kan sammensættes ud fra det muliges kunst, og der er ikke én stram universel løsning, der administreres centralt.

De udviklede materialer og forslag til aktiviteter i denne rapport skal derfor ses som en række mulige tiltag, som kan anvendes uafhængigt af hinanden og tilpasses lokalt til den enkelte klub, kommune, hospital og andre aktører. De kan også anvendes ved etablering af nye hold. Forslagene vil være organiseret i en oversigt med tilhørende skabeloner bagerst i denne rapport.

Ildsjæle og kontaktpersoner

Efter projektets afslutning er det op til holdene selv at drive FC Prostata videre. Den fortsatte eksistens er derfor dybt afhængig af ildsjæle, der engagerer sig i at udbrede det og proaktivt søger samarbejde med forskellige aktører for at styrke tiltaget. Uden disse frivillige og engagerede personer ville konceptet ikke kunne fungere.

Det viser sig også, som beskrevet ovenfor, at det har en stor positiv indvirkning, når spillerne selv er ude på hospitaler, sundhedshuse eller andre steder for at fortælle om konceptet. Når andre hører om FC Prostata gennem glade og engagerede spillere, får de også mere lyst til at engagere sig i projektet. Det er derfor vigtigt, at spillere aktivt deler budskabet, når de er til kontrol på hospitaler eller hos almenpraktiserende læger.

Samtidig viser forskning i mænds sundhed, at det giver gode resultater at have en kontaktperson, som man kan henvende sig til ved spørgsmål eller som kan minde én om

1 Sammen om fællesskaber for ældre mænd, der oplever ensomhed - vidensgrundlag 2021

at møde op til træning². For mange kan det være skræmmende at opsøge et fællesskab selv, så en tilgængelig kontaktperson kan gøre denne proces nemmere. Denne kontaktperson kan eventuelt arrangere et møde med den potentielle nye spiller inden træningen, så personen har et kendt ansigt og føler sig mere tryk ved at deltage i et etableret fællesskab. Dette er noget, som Vejle er begyndt på efter vores temamøder, hvor de nu samarbejder med en sundhedsperson fra kommunen. De har erfaret, at mange kan føle sig skræmte ved tanken om at starte alene og har derfor introduceret en kontaktperson for at afhjælpe dette.

Synlighed

En anden mulighed er at overveje, hvilke kanaler, der bør inddrages for at promovere konceptet. Som beskrevet ovenfor, er det erfaringen fra blandt andet hospitalspersonalet, at eksponering for FC Prostata sker flere gange. Derfor bør en bredere kommunikation af konceptet overvejes.

Det er også blevet nævnt, at lokalaviser og reklamer i fjernsynet har været effektive for rekruttering. En mulighed er derfor at kontakte journalister fra lokale medier og høre, om de vil lave en udsendelse eller artikel om FC Prostata. Det kan også være relevant ikke blot at begrænse materialet til den nærmeste FC Prostata-klub i det materiale, der gives til hospitaler og sundhedscentre. I stedet bør der vises et landkort over FC Prostata-klubber, så man kan se, i hvilke byer de er repræsenteret. Dette vil give mulighed for, at folk kan vælge klubber, der måske er mere oplagte at deltage i end den nærmeste. Samtidig kan det også generere opmærksomhed omkring klubberne på steder, hvor man har venner, familie eller andre relationer, som kan dele informationen.

Pårørende

På temamøderne blev det drøftet, hvilken rolle pårørende kan spille i rekrutteringsprocessen. Tidligere har fokus primært været på at nå prostatapatienten selv, men som nævnt ovenfor kan pårørende, såsom partnere, have bremset deres mænd fra at deltage i konceptet på grund af bekymringer og frygt for, at fodbolden bliver for voldsom. Derfor bør noget information målrettes denne gruppe og fokusere på steder, hvor partnere til de prostatakræftramte mænd kunne befinde sig, såsom Facebook eller lokale frivillige foreninger. En klub har delt, at de årligt inviterer familiemedlemmer med til en træning for at afmystificere fodboldtræningen og give dem mulighed for at se, hvad deres mænd laver. Dette kan være en effektiv strategi til at inddrage pårørende i rekrutteringsprocessen og skabe større forståelse og opbakning til FC Prostata-konceptet.

Almen praksis

Information på skærme i venteværelser og materialer kan bidrage til større synlighed for konceptet. Man kan også spørge, om man kan få en plakat op at hænge i venteværelset. Det er samtidig vigtigt, at lægen bliver gjort opmærksom på tiltaget fra en person, der har erfaring. Når man som FC Prostata-spiller er hos lægen, bør man derfor gøre opmærksom på konceptet og ens begejstring for det, så lægen får mulighed for at videreformidle det.

2 Sammen om fællesskaber for ældre mænd, der oplever ensomhed – Vidensgrundlag 2021, s. 9

Hospitaler

Det er vigtigt at have en troværdig fagperson til at formidle tilbuddet og videreformidle budskabet til potentielle spillere, fx når kontakten afsluttes med hospitalet ved endt behandling. Det vil derfor være hensigtsmæssigt, at medarbejdere på urologisk og onkologisk afdeling er godt informeret om FC Prostata. En vej til dette er at holde oplæg om FC Prostata ved frokostmøder på hospitaler eller invitere hospitalspersonale med til en træning eller kamp, som det sker på nogle FC Prostata-hold allerede. Man kan også overveje at kontakte osteoporoseafdelingen, da flere prostatapatienter befinder sig her, og motion er meget vigtig for dem.

Kommuner

Det kan være relevant at henvende sig til kommunerne med en anmodning om at integrere FC Prostata i deres tilbudsoversigt. En anden strategi er at kontakte sundhedscentre og høre, om det er muligt at hænge plakater op. Det har også god effekt at få kontakt til og samarbejde med en fast kontaktperson i sundhedscentret, som kan besøge klubben og få indblik i, hvordan FC Prostata fungerer. Hvis personalet ikke har kendskab til fodbold, kan det være svært for dem at forstå konceptet og dermed henvise potentielle spillere. Det er vigtigt, at sundhedspersoner er informeret om, hvordan konceptet er skruet sammen og hvilke krav, der er til deltagelse. FC Prostata er et godt eksempel på, hvordan personer med prostatakræft selv kan organisere deres deltagelse i motion og genoptræning gennem FC Prostata i stedet for kun at deltage i kommunal rehabilitering. Dette kan bidrage til, at flere borgere får den nødvendige støtte og aktivering under og efter et behandlingsforløb. Det taler også ind i de nye kvalitetsstandarder³, hvor det anbefales, at kommunerne øger samarbejdet med civilsamfundet.

Promovering

Som tidligere nævnt, er der bred enighed om, at måden FC Prostata bliver kommunikeret på, ikke altid stemmer overens med, hvordan det reelt udfolder sig. Det er derfor væsentligt at overveje, hvor central fodbolden skal være i kommunikationen. Ved at nedtone fodbolden en smule og i stedet fremhæve det sociale aspekt kan det muligvis appellere til flere mennesker. Der er behov for information om, at man ikke behøver at være dygtig til fodbold, og at det sociale er det væsentlige. I stedet for at vise professionelt fodboldtøj bør man i højere grad fremhæve det sociale i 3. halvleg og understrege, at man ikke behøver at være god til fodbold for at kunne spille med.

En anden mulighed kan være at udvikle korte videoer, hvor spillere fra holdene selv deler deres oplevelser. Disse videoer kunne deles på Facebook, på hjemmesiden eller distribueres til venteværelser i almen praksis. Det kan også være en idé at informere om muligheden for at deltage i en gratis prøvetræning eller bare komme og observere spillerne, før man selv beslutter sig for at deltage aktivt.

3 <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2023/Kvalitetsstandarder-for-kommunale-akutfunktioner>

Information

Som beskrevet under udfordringerne er det tydeligt, at mange har svært ved at finde information om FC Prostata. Det rejser spørgsmålet om, hvor denne information skal være tilgængelig. I Køge har de haft succes med at kontakte Køge Kommune og sikre, at informationen om FC Prostata er tilgængelig på Sundhedscentret via Køge Kommunes hjemmeside, hvor interesserede kan melde sig ind. Nogle hold har også Facebook-sider, men disse er ofte ikke opdaterede, eller de sender et signal om noget professionelt, som tidligere nævnt. De fleste søger dog information hos DBU eller PROPA. Det er derfor vigtigt, at disse platforme er opdaterede og eventuelt synkroniserede. Overvejsen går på, om der bør etableres et mere specifikt sted, der indeholder al information, hvorfra der henvises til de lokale klubber, der selv har deres egen form for kommunikation. Udfordringen er dog, hvem der skal opdatere disse. Man kan også overveje, hvorvidt DBU skal henvise til PROPA's hjemmeside eller omvendt for at få samlet al information ét centralt sted. PROPA vil i nærmeste fremtid opdatere deres nuværende hjemmeside.

DBU og træneruddannelsen

Som nævnt er der hold, der aktuelt mangler trænere. De peger på, at det må være klubbens ansvar at finde en træner til holdet. DBU vil stadig gerne afholde trænerkursus, men behovet er ikke voldsomt stort, og man er nødt til at samle en stor gruppe for, at det giver mening. Det er derfor blevet foreslået at lave en online uddannelse med videoer. Det vil gøre det lettere for nye trænere at få viden om træning med prostatakræftpatienter, så snart der er behov.

PROPA – medlemsbase og hjemmeside

Det er blevet fremhævet på flere af temamøderne, at PROPA har en medlemsbase, som bør udnyttes mere effektivt. PROPA bør være mere proaktiv i forhold til at besøge klubberne og promovere FC Prostata gennem deres kanaler, herunder eksempelvis i deres nyhedsbrev PROPA Nyt.

Der skal også besluttet, om man skal satse på PROPAs hjemmeside, hvor man samtidig vil kunne rekruttere pga. de mange relevante besøgende, hvis området vel og mærke kommunikerer tydeligere, eller om der skal etableres en anden platform. Som det ser ud nu, så vil DBU kun i begrænset omfang kunne løfte opgaven.

Ambassadørforeningen

Flere har påpeget, at de oplever Harald Nielsen Cup som værende for udfordrende for dem, sammenlignet med det forventede niveau for FC Prostata-spillere på baggrund af træning og koncept. Der gives kommentarer om, at konkurrenceaspektet går imod hele princippet for FC Prostata, da det handler mere om det sociale fællesskab. På temamøderne blev det derfor foreslået, at man kan arbejde med to rækker/puljer, hvor den ene kæmper om pokalen, mens den anden pulje i højere grad fokuserer udelukkende på det sociale aspekt. Det mente flere af klubberne vil give mulighed for, at spillere på forskellige niveauer kan deltage i begivenheden på en måde, der passer bedst til deres behov og ønsker.

Der er imidlertid delte meninger om denne problemstilling, men der er fokus på at finde en fælles vej, som alle kan se sig selv i.

Professionsskoler

Nogle steder har der været iværksat samarbejde med professionshøjskoler, der har arrangeret personlig træning for FC Prostata-spillerne. Denne praksis har vist sig at være gavnlig for begge parter og har samtidig bidraget til at øge opmærksomheden omkring initiativet.

Man kan som klub mere generelt undersøge, om der er relevante uddannelser, hvor studerende kan indgå, fx ved at deltage i træning, og dermed opnå vigtig indsigt og erfaring, samtidig med at de bidrager positivt til spillerne på holdet.

Frivillige foreninger: Ældresagen – Faglige Seniorer

FC Prostata har ikke tidligere etableret samarbejde med Ældresagen eller Faglige Seniorer. Det kunne være oplagt at overveje at kontakte disse organisationer lokalt for at få informationen ud i deres medlemsblade og nyhedsbreve eller som en del af aktivitetsoversigten i deres lokale afdelinger. Da mange med prostatakræft er medlemmer af Ældre Sagen, giver det god mening at etablere et samarbejde. Her bør fokus lægges på fællesskabet og det sociale, så også partnere og pårørende til mændene ser værdien i tiltaget.

Ældre Sagen og kommunen samarbejder allerede om at støtte ældre og svage i at tage bedre vare på sig selv gennem motion. Derfor vil et samarbejde med FC Prostata være meningsfuldt og kunne supplere de eksisterende tiltag.



6. Afslutning og perspektivering

Efter at have gennemført interviews, gennemført temamøder med henblik på at understøtte holdene og fællesskaberne, samt udarbejdet denne rapport, står det klart, at FC Prostata repræsenterer meget mere end blot et fodboldhold. FC Prostata-holdene består ikke kun af seniorer; de omfatter mænd med særlige behov, der kræver en særlig og fagligt kvalificeret understøttelse. Det skyldes ikke mindst, at sporten, som er målrettet prostatakræftpatienter, bidrager til at opbygge en fysisk styrke, der generelt resulterer i positive resultater efter en kræftbehandling.

Endvidere viser FC Prostata ikke blot de fysiske fordele ved sport, men også den betydningsfulde indflydelse, som fællesskaber af ligesindede kan have på den psykiske trivsel. Dette fremhæver vigtigheden af at se ud over de rent fysiske fordele ved sport og anerkende dens positive indvirkning på mentalt velvære. Det er særlig vigtigt for dem, der har følt sig alene i deres nye situation og sygdomsforløb.

På trods af at flere FC Prostata-spillere ikke tidligere har erfaring med at spille fodbold, føler mange sig ofte inkluderet på lige fod med andre klubmedlemmer. Den inklusion, som praktiseres i FC Prostata, belyser, hvordan breddefodbold kan fungere som en platform for social integration og samhørighed samt illustrerer, hvordan sport kan fungere som et centrum for fællesskab. Konceptet demonstrerer, at deltagelse i sport ikke kun drejer sig om selve aktiviteten, men også om at skabe et unikt fællesskab og et mødested for holdenes spillere. Her finder de gensidig støtte og forståelse for hinandens individuelle situationer.

Udover at tilføre de lokale fodboldklubber bredde, udvider det også kommunernes udvalg af tilbud. Det viser potentialet i at skabe innovative sportskoncepter, som ikke blot gavner individuelle spillere, men også samfundet som helhed. Set som et eksempel på en situation, hvor både spillere og andre aktører drager fordel, repræsenterer FC Prostata en model, der kan fungere som inspiration for andre initiativer. Vi er af den overbevisning, at konceptet bag FC Prostata fortsat bør udvides til andre patientgrupper, som kunne have gavn af at integrere en specifik sportsgren som en del af deres behandlingsforløb eller rehabilitering, og samtidig få glæde af at blive en del af et støttende fællesskab af ligesindede.

Derfor er FC Prostata ikke blot et eksempel på, hvordan sport kan forbedre sygdomsforløb, men også et levende bevis på, hvordan sportsfællesskaber kan bidrage til generel trivsel. Dette understreger behovet for at anerkende og støtte initiativer, der fremmer social inklusion og fællesskabsdannelse gennem sport. Det er særligt relevant i en tid, hvor ensomhed og styrkelse af fællesskaber er emner, der vækker stor interesse i samfundet.

7. Forslag til indsatser

Det er vigtigt, at flere mænd med prostatakræft får mulighed for at deltage og opleve de mange fordele, som FC Prostata tilbyder.

I kapitel 7 og 8 har vi derfor samlet en række forslag og materialer, som vi håber I kan bruge til at promovere FC Prostata i jeres lokalområde. Materialerne er designet til at hjælpe jer med at nå ud til nye potentielle medlemmer og deres pårørende samt at styrke jeres fællesskab gennem øget synlighed og engagement.

De beskrevne værktøjer og materialer er primært baseret på de inputs og ideer, der fremkom på temamøderne. De er udviklet, så I kan anvende dem til eget brug, helt som det passer jer i de enkelte klubber og hold.

- Opsøg lokale journalister, så de kan lave en udsendelse eller artikel om FC Prostata
- På FC Prostata materialet skal der være et landkort over steder, man kan spille FC Prostata fodbold
- Tænk pårørende ind i rekrutteringsprocessen, fx på Facebook eller forskellige grupper for kvinder
- Opsøg almen praksis for at høre om mulighed for at lægge materiale i venteværelse, få information op på skærmen og eventuelt fortæl kort om tiltaget
- Fortæl om FC Prostata, når man er til kontrol hos lægen og på hospitalet
- Opsøg hospitaler for at afholde oplæg om FC Prostata, eksempelvis til frokost
- Inviter fag- og sundhedspersoner med til en træning eller stævner, så de kan se, hvad det handler om
- Kontakt kommuner for at få FC Prostata integreret i deres kommuneoversigt
- Fremhæv det sociale i præsentationen af FC Prostata
- Lav videoer, hvor spillerne selv fortæller om konceptet
- Skriv kontaktperson på materiale og foreslå at mødes inden træning
- Find en klar kanal at informere igennem
- Hav en fast kontaktperson hos kommunen
- Send plakat til kommune og almen praksis
- Få information om FC Prostata ud i relevante medier, fx PROPA Nyt
- Kontakt til professionshøjskoler for at høre om muligheder for et samarbejde
- Samarbejde med Ældre sagen eller Faglige Seniorer

8. Efterord

PROPA og Ambassadørforeningen – initiativer 2024

PROPA og Ambassadørforeningen har i forlængelse af temamøderne målrettet arbejdet på at finde konstruktive og fremadrettede løsninger på de problemstillinger, der blev fremhævet under møderne.

PROPA oplyser, at de desværre ikke har midler til at opdatere deres hjemmeside på nuværende tidspunkt. De vil dog fortsat sikre, at der findes en opdateret oversigt over, hvor man kan spille FC Prostata-fodbold, samt hvem man kan kontakte i de forskellige klubber rundt om i landet. Samtidig vil PROPA bidrage til at sikre, at FC Prostata-klubberne fokuserer på at tage godt imod nye spillere. De vil i forbindelse med deres arrangementer promovere FC Prostata-fodbold som et godt tilbud, der kombinerer fællesskab og motion.

Ambassadørforeningen har besluttet at erstatte det personlige kontingentbidrag med et klub-kontingent, så alle kan deltage. Dette kan også medvirke til, at klubberne i højere grad bliver opmærksomme på, at de har et FC Prostata-hold, hvilket kræver opmærksomhed, hvis man ønsker at understøtte, at FC Prostata-fodbold adskiller sig fra almindelig seniorfodbold.

Ambassadørforeningen vil samtidig arbejde for, at Harald Nielsen Cup fremover gør det mere trygt for alle at deltage, uanset deres fysiske formåen. Det vil blive understreget for alle deltagere ved cuppen – herunder dommere, spillere og trænere – at kampene skal spilles efter FC Prostata-principperne om Fair Play, med fokus på fællesskab og glæden ved fodbold som motion. Der overvejes også en fremtidig struktur for Harald Nielsen Cup med to rækker: en traditionel række, hvor der kåres en vinder, og en ny række, hvor deltagerne i højere grad mødes på tværs for at spille kampe med forskellige formater, fx med færre spillere eller kortere spilletid.

I Region Sjælland er der planlagt fællestræning, hvor trænerne vil få undervisning i FC Prostata-principperne, således at klubberne bedre forstår, hvordan træningen bør tilrettelægges. Denne træning vil blive faciliteret af SDU, og lignende arrangementer gennemføres i Region Midt. Dette kompenserer for udfordringerne med at samle 12 klubber til en træneruddannelse hos DBU.

DBU har tilkendegivet, at de gerne vil stå til rådighed for klubber og regioner, der ønsker inspiration og mere viden om FC Prostata-fodbold. De vil også gerne deltage i regionsmøder, hvis de inviteres.

Ambassadørforeningen og PROPA er begge fast besluttet på at videreføre konceptet, både hver for sig og sammen. Gennem dette samarbejde er der etableret et stærkere grundlag for fremtidens FC Prostata.

DEL 2

Samlede materialer til opmærksomhed og rekruttering



Om materialer til opmærksomhed og rekruttering

Vi har fokuseret på lettilgængelige informationsmaterialer, som kan uddeles ved arrangementer, i venteværelser, hos læger og i andre relevante sammenhænge. Fx:

Plakater

Visuelle og iøjnefaldende plakater, som kan hænges op i lokale sundhedscentre, biblioteker, idrætsanlæg og andre offentlige steder for at tiltrække opmærksomhed og informere om træningstider og kontaktinformationer.

Sociale medier indhold

Forud skrevne opslag, billeder og videoer, som kan deles på Facebook, Instagram og andre sociale medieplatforme. Disse opslag er designet til at engagere og informere både nuværende og potentielle medlemmer samt deres pårørende.

Breve/mails til samarbejdspartnere og vigtige interessenter

Fx til almen praksis og urologiske og onkologiske afdelinger, men også til interesseorganisationer, der kan bidrage til rekruttering og til at skabe opmærksomhed.

Pressehenvendelse

Skabelon, som kan anvendes til lokale aviser, magasiner og nyhedswebsites. Teksten er tænkt til at fange mediernes interesse og øge kendskabet til FC Prostata. Sæt gerne lokale fakta og data ind.

Events og fysiske arrangementer: Ideer og skabeloner til afholdelse af åbent hus, informationsmøder og andre arrangementer, som kan hjælpe med at tiltrække nye medlemmer og øge fællesskabet.

Sådan kommer I i gang!

Vi vil foreslå jer at gennemgå materialerne i dette kapitel og tage dem i brug i jeres lokale klub. Tilpas dem gerne, så de passer bedst muligt til jeres specifikke behov og målgruppe.

Brug gerne citater og personlige historier, dvs. historier fra nuværende medlemmer, der deler deres oplevelser og fordelene ved at være en del af FC Prostata. Disse personlige beretninger kan være med til at inspirere og motivere nye medlemmer til at deltage.

Forslag

Flyer	>
Plakat	>
Facebook	>
Facebook – målrettet pårørende	>
Instagram – målrettet pårørende	>
Brev til almen praksis	>
Brev til Sundhedscentre i Kommunen	>
Brev/mail til hospital	>
Brev/mail til Ældresagen – lokalafdeling	>
Henvendelse til lokalmedier	>
Invitation til fællestræning målrettet pårørende	>
Brev til forening (målrettet partnere)	>
Events og eventmaterialer: Konkrete forslag og strategi	>

Alle tekstforslagene findes også samlet i Word-filen: Teksteksempler.doc

FC Prostata - Bliv en del af fællesskabet

Vil du spille med på FC Prostata og opleve et unikt kammeratskab?

[INDSÆT BILLEDE]

[INDSÆT LOGO]

[INDSÆT CITAT FRA EN SPILLER]

Om FC Prostata

FC Prostata er et særligt fællesskab for mænd med prostatakraft, hvor vi mødes for at spille fodbold, uanset tidligere erfaring eller niveau. Mange af vores spillere har aldrig spillet fodbold før, men de har alligevel fundet en unik tryghed, positivitet og glæde ved at være en del af vores gruppe.

Hos FC Prostata lægger vi stor vægt på det sociale, og vi skaber et miljø fyldt med ligesindede, der forstår de udfordringer, du står overfor. Du er velkommen, uanset om du tidligere har spillet fodbold eller aldrig har haft fodboldsko på.

En stærkere krop

Motion er kendt for at være gavnlig under kræftforløbet, og hos FC Prostata står du ikke alene. Vores trænere er specialiserede i at tilpasse træningen til prostatapatienters tilstand og behov, så du kan deltage på dine egne præmisser.

Hvordan starter jeg?

Vi træner hver [xxxdag] og [xxxdag] fra [xx-xx]. Træningen foregår i [sted].

Det koster [xx] pr. halvår/år. Tilmeld dig eller hør mere ved at kontakte [navn] på [telefonnummer].

Du er også velkommen til at komme og kigge på eller deltage i en gratis prøvetime, før du melder dig ind.

Se eksempel på en A4-flyer på de næste sider ›

Hvis I er bekendte med InDesign, kan I også finde eksemplet som en InDesign-fil, der kan tilpasses efter jeres behov.

Eller fremstil jeres helt egen version – fx i Microsoft Word – hvor I kan bruge teksten som inspiration.



FC Prostata – Bliv en del af fællesskabet

Vil du spille med på FC Prostata og opleve et unikt kammeratskab?

Om FC Prostata

FC Prostata er et særligt fællesskab for mænd med prostatakræft, hvor vi mødes for at spille fodbold, uanset tidligere erfaring eller niveau. Mange af vores spillere har aldrig spillet fodbold før, men de har alligevel fundet en unik tryghed, positivitet og glæde ved at være en del af vores gruppe.

Hos FC Prostata lægger vi stor vægt på det sociale, og vi skaber et miljø fyldt med ligesindede, der forstår de udfordringer, du står overfor.

Du er velkommen, uanset om du tidligere har spillet fodbold eller aldrig har haft fodboldsko på.

En stærkere krop

Motion er kendt for at være gavnlig under kræftforløbet, og hos FC Prostata står du ikke alene. Vores trænere er specialiserede i at tilpasse træningen til prostatapatienters tilstand og behov, så du kan deltage på dine egne præmisser.

"Her kan indsættes et citat fra en spiller, som beskriver glæden ved spille sammen med andre."

Hvordan starter jeg?

Vi træner hver [xxxdag] og [xxxdag] fra [xx-xx]. Træningen foregår i [sted].

Det koster [xx] pr. halvår/år. Tilmeld dig eller hør mere ved at kontakte [navn] på [telefonnummer].

Du er også velkommen til at komme og kigge på eller deltage i en gratis prøvetime, før du melder dig ind.

[HER KAN INDSÆTTES
EGET LOGO]



FC Prostata – Bliv en del af fællesskabet

Vil du spille med på FC Prostata og opleve et unikt kammeratskab?

Om FC Prostata

FC Prostata er et særligt fællesskab for mænd med prostatakrcft, hvor vi mœdes for at spille fodbold, uanset tidligere erfaring eller niveau. Mange af vores spillere har aldrig spillet fodbold før, men de har alligevel fundet en unik tryghed, positivitet og glæde ved at være en del af vores gruppe.

Hos FC Prostata lægger vi stor vægt på det sociale, og vi skaber et miljø fyldt med ligesindede, der forstår de udfordringer, du står overfor. Du er velkommen, uanset om du tidligere har spillet fodbold eller aldrig har haft fodboldsko på.

En stærkere krop

Motion er kendt for at være gavnlig under kræftforløbet, og hos FC Prostata står du ikke alene. Vores trænere er specialiserede i at tilpasse træningen til prostatapatienters tilstand og behov, så du kan deltage på dine egne præmisser.

Hvordan starter jeg?

Vi træner hver [xxxdag] og [xxxdag] fra [xx-xx]. Træningen foregår i [sted].

Det koster [xx] pr. halvår/år. Tilmeld dig eller hør mere ved at kontakte [navn] på [telefonnummer].

Du er også velkommen til at komme og kigge på eller deltage i en gratis prøvetime, før du melder dig ind.

“Her kan indsættes et citat fra en spiller, som beskriver glæden ved spille sammen med andre.”

Indsæt evt. logo

FC Prostata – Bliv en del af fællesskabet!

Vil du spille med på FC Prostata og opleve et unikt kammeratskab?

[INDSÆT BILLEDE]

[INDSÆT LOGO]

"Jeg havde aldrig spillet fodbold før, men her fandt jeg både tryghed og glæde."

[Navn], spiller

Kom og vær med i FC Prostata, hvor mænd med prostatakræft samles for at spille fodbold, uanset niveau eller erfaring. Få en stærkere krop, oplev det sociale fællesskab, og del dine udfordringer med ligesindede.

Hvordan starter jeg?

Vi træner hver [xxxdag] og [xxxdag] fra [xx-xx] i [sted]. Tilmeld dig eller hør mere ved at kontakte [navn] på [telefonnummer]. Du er også velkommen til en gratis prøvetime!

FC Prostata – Et godt fællesskab!

Se eksempel på en A3-plakat på de næste sider ›

Hvis I er bekendte med InDesign, kan I også finde eksemplet som en InDesign-fil, der kan tilpasses efter jeres behov.

Eller fremstil jeres helt egen version – fx i Microsoft Word – hvor I kan bruge teksten som inspiration.



FC Prostata – Bliv en del af fællesskabet

Vil du spille med på FC Prostata og opleve et unikt kammeratskab?

*“Jeg havde aldrig spillet fodbold før,
men her fandt jeg både tryghed og glæde.”
[Navn], spiller*

- Kom og vær med i FC Prostata, hvor mænd med prostatakræft samles for at spille fodbold, uanset niveau eller erfaring.
- Få en stærkere krop, oplev det sociale fællesskab, og del dine udfordringer med ligesindede.

FC Prostata
– et godt fællesskab!

Hvordan starter jeg?

Vi træner hver [xxxdag] og [xxxdag] fra [xx-xx]. Træningen foregår i [sted].

Det koster [xx] pr. halvår/år. Tilmeld dig eller hør mere ved at kontakte [navn] på [telefonnummer].

Du er også velkommen til at komme og kigge på eller deltage i en gratis prøvetime, før du melder dig ind.

[HER KAN INDSÆTTES
EGET LOGO]



FC Prostata – Bliv en del af fællesskabet

Vil du spille med på FC Prostata og opleve et unikt kammeratskab?

*“Jeg havde aldrig spillet fodbold før,
men her fandt jeg både tryghed og glæde.”*
[Navn], spiller

- Kom og vær med i FC Prostata, hvor mænd med prostatakræft samles for at spille fodbold, uanset niveau eller erfaring.
- Få en stærkere krop, oplev det sociale fællesskab, og del dine udfordringer med ligesindede.

Hvordan starter jeg?

Vi træner hver [xxxdag] og [xxxdag] fra [xx-xx]. Træningen foregår i [sted].

Det koster [xx] pr. halvår/år. Tilmeld dig eller hør mere ved at kontakte [navn] på [telefonnummer].

Du er også velkommen til at komme og kigge på eller deltage i en gratis prøvetime, før du melder dig ind.

FC Prostata
– et godt fællesskab!

Indsæt evt. logo

Oplev det unikke fællesskab hos FC Prostata!

Hvert år modtager cirka 4500 mænd diagnosen prostatakræft.

Mange føler sig alene i den situation og savner et sted, hvor de kan føle sig forståede og støttede, samtidig med at de kan nyde en god omgang bold?

Oplever du det? Så er FC Prostata det perfekte sted for dig!

[INDSÆT BILLEDE]

FC Prostata er et fællesskab, hvor prostatapatienter samles for at spille fodbold, uanset deres niveau eller tidligere erfaring med sporten. Mange af vores spillere har aldrig spillet fodbold før, men de har alligevel fundet en særlig tryghed, positivitet og glæde ved at være en del af vores fællesskab.

Hos FC Prostata lægger vi stor vægt på det sociale, og vi skaber et miljø fyldt med ligesindede, der forstår de udfordringer, du står overfor. Udover det sociale aspekt er motion også en vigtig del af vores tilbud. Motion er kendt for at være gavnlig under kræftforløbet, og hos FC Prostata står du ikke alene. Vores trænere er specialiserede i at tilpasse træningen til prostatapatienters tilstand og behov, så du kan deltage på dine egne præmisser.

Mange spillere har udtalt, at de aldrig troede, at fodbold kunne være noget for dem, men har nu været en del af FC Prostata i årevis. De møder stålfast op i alle slags vejrforhold og nyder hvert eneste øjeblik. Det er et unikt fællesskab, der kun kan opleves.

Se videoen med [NAVN] for mere information, eller besøg vores hjemmeside på www.propa.dk for at finde den nærmeste FC Prostata klub nær dig.

Kom og vær en del af vores fællesskab – sammen er vi stærkere!

Oplev det unikke fællesskab hos FC Prostata!

Kender du en, der har prostatakræft? Føler han sig alene i sin situation og savner han et sted, hvor han kan møde andre i samme situation, samtidig med at han kan nyde en god omgang bold? Så er FC Prostata det perfekte sted for ham!

[INDSÆT BILLEDE]

FC Prostata er et fællesskab, hvor prostatapatienter mødes for at spille fodbold, uanset deres niveau eller tidligere erfaring med sporten. Mange af vores spillere har aldrig spillet fodbold før, men de har alligevel fundet en særlig tryghed, positivitet og glæde ved at være en del af fællesskabet.

Hos FC Prostata lægger vi stor vægt på det sociale, og vi skaber et miljø fyldt med ligesindede, der forstår de udfordringer, man står overfor som prostatakræftpatient. Udover det sociale aspekt er motion også en vigtig del af vores tilbud. Motion er kendt for at være gavnlig under kræftforløbet, og hos FC Prostata står man ikke alene. Vores trænere er specialiserede i at tilpasse træningen til prostatapatienters tilstand og behov, så de kan deltage på deres egne præmisser.

Mange spillere har udtalt, at de aldrig troede, at fodbold kunne være noget for dem, men har nu været en del af FC Prostata i årevis. De møder stålfast op i alle slags vejrforhold og nyder hvert eneste øjeblik. Det er et unikt fællesskab, der kun kan opleves.

Se videoen med [NAVN] for mere information, eller besøg PROPAs hjemmeside på www.propa.dk for at finde den nærmeste FC Prostata klub.

Hjælp med at finde et fællesskab, der støtter og styrker – del gerne dette opslag!

Oplev det unikke fællesskab hos FC Prostata!

Kender du en, der har prostatakræft? Føler han sig alene i sin situation og savner han et sted, hvor han kan møde andre i samme situation, samtidig med at han kan nyde en god omgang bold? Så er FC Prostata det perfekte sted for ham!

[INDSÆT BILLEDE]

Hos FC Prostata mødes prostatapatienter for at spille fodbold, uanset niveau eller erfaring. Mange har aldrig spillet før, men finder tryghed, positivitet og glæde i fællesskabet. Trænerne tilpasser træningen til prostatapatienters behov, så alle kan deltage på egne præmisser.

Hjælp ham med at finde et støttende fællesskab. Se videoen med [NAVN] for mere information, eller besøg vores hjemmeside på www.propa.dk for at finde den nærmeste FC Prostata klub.

#FCProstata #Prostatakræft #Fællesskab #Støtte #Motion #SammenErViStærkere

Kære [Lægepraksis]

Vi henvender os til jer for at informere om FC Prostata, et koncept der har vist sig gavnligt for mænd, der lider af prostatakraft. FC Prostata er et unikt fællesskab, der kombinerer støtte, forståelse og motion for patienter med prostatakraft.

Hos FC Prostata mødes prostatapatienter for at spille fodbold, uanset deres niveau eller tidligere erfaring med sporten. Dette fællesskab tilbyder ikke blot mulighed for fysisk aktivitet, men også en støttende atmosfære, hvor deltagerne kan føle sig forstået og velkomne. Mange af vores deltagere har aldrig tidligere dyrket fodbold, men har fundet en særlig tryghed og glæde ved at være en del af fællesskabet.

Vi ved, at motion har mange gavnlige effekter under et kræftforløb. FC Prostata er specialiseret i at tilpasse træningen til prostatapatienters behov og tilstand, hvilket gør det muligt for deltagerne at være med på deres egne præmisser.

Vi opfordrer jer til at informere jeres patienter om denne mulighed og eventuelt henvise dem til FC Prostata. Det kan være en fremragende mulighed for jeres patienter at få støtte og motion i et forstående miljø. I er også meget velkomne til at besøge os og deltage i en træning selv, så I ved, hvad I henviser til. Vi træner hver [indsæt dag] kl. [indsæt tidspunkt] på [indsæt sted].

For mere information om FC Prostata kan I besøge vores hjemmeside [indsæt hjemmeside] eller kontakte [KONTAKTPERSONNAVN] direkte på [indsæt telefonnummer].

Vi fremsender gerne brochurer til jeres venteværelse, eller vi kan levere en plakat enten i fysisk eller digital form til ophængning eller visning på en skærm. Hvis det har interesse, kommer vi også meget gerne forbi fysisk og fortæller om FC Prostata.

I kan også se denne video, der beskriver FC Prostata: [indsæt link eller QR-kode].

Tak for jeres opmærksomhed på dette vigtige emne.

Med venlig hilsen,

[Dit Navn]

Kære [Navn på Sundhedscenter]

Vi henvender os til jer for at præsentere et vigtigt initiativ, som vi mener kan have stor betydning for mænd, der kæmper med prostatakræft. Vi ønsker at skabe opmærksomhed om FC Prostata og håber på jeres samarbejde for at sikre, at patienter får kendskab til dette støttende og sundhedsfremmende tilbud.

Om FC Prostata

FC Prostata er et fællesskab, hvor mænd med prostatakræft mødes for at spille fodbold, uanset deres niveau eller tidligere erfaring med sporten. Dette initiativ tilbyder ikke blot motion, men også en støttende atmosfære, hvor deltagerne kan føle sig forstået og velkomne. Mange af vores deltagere har aldrig tidligere dyrket fodbold, men de har fundet en særlig tryghed og glæde ved at være en del af dette fællesskab.

Hvorfor vi behov for jeres hjælp

Vi mener, at jeres sundhedscenter kan spille en afgørende rolle i at informere og henvise patienter til FC Prostata. Ved at arbejde sammen kan vi sikre, at flere mænd med prostatakræft får adgang til dette værdifulde tilbud, som kan støtte dem i deres kamp mod sygdommen og forbedre deres livskvalitet.

Hvordan I kan hjælpe

Information: Vi vil gerne opfordre jer til at informere jeres patienter om FC Prostata og aktivt henvise dem til os. Dette kan gøres gennem personlige samtaler, flyers i venteværelset og plakater i jeres lokaler.

Deling af materialer: Vi vil gerne tilbyde at sende jer brochurer og plakater, som kan uddeles eller hænges op i jeres sundhedscenter. Vi har også digitalt materiale, som I kan dele via jeres hjemmeside eller nyhedsbreve.

Deltagelse i aktiviteter/events: Vi vil også gerne invitere jer og jeres patienter til at deltage i vores åbent hus-arrangementer og informationsmøder. Dette giver mulighed for at opleve fællesskabet og se, hvordan vi arbejder.

Invitation til at opleve FC Prostata

Vi vil gerne invitere jer til at besøge os og opleve en træning, så I kan få et indtryk af, hvad FC Prostata drejer sig om. Vi træner hver [indsæt dag] kl. [indsæt tidspunkt] på [indsæt sted]. Det vil være en god mulighed for at se fællesskabet i aktion og tale med deltagerne.

For mere information om FC Prostata kan I besøge PROPAs hjemmeside www.propa.dk eller kontakte [KONTAKTPERSONNAVN] direkte på [indsæt telefonnummer].

Vi ser frem til muligheden for samarbejde og takker for jeres opmærksomhed på dette vigtige emne.

Med venlig hilsen

[Dit navn]

Kære [Navn på den urologisk/onkologisk afdeling]

Vi henvender os til jer angående FC Prostata, et initiativ der tilbyder støtte, forståelse og motion til mænd med prostatakræft. Vi mener, at jeres afdeling kan spille en vigtig rolle i at informere patienterne om FC Prostata, da I netop kommer i kontakt med målgruppen for dette initiativ.

Om FC Prostata

FC Prostata samler prostatapatienter til en omgang fodbold, uanset deres niveau eller tidligere erfaring med sporten. Udover at tilbyde motion skaber dette fællesskab en støttende atmosfære, hvor deltagerne føler sig forstået og velkomne. Mange af vores deltagere har aldrig tidligere dyrket fodbold, men de har fundet en særlig tryghed og glæde ved at være en del af fællesskabet.

Samarbejde og patienthenvisning

Vi ønsker at opfordre til et samarbejde med jeres afdeling for at sikre, at patienter, der kommer i kontakt med jer, også får kendskab til denne mulighed for støtte og motion. Dette kan være en værdifuld ressource for dem i deres kamp mod prostatakræft. Jeres afdeling kan henvise patienter til FC Prostata, både i forbindelse med deres behandlings- og kontrolbesøg på hospitalet og når de skal begynde i kommunal rehabilitering eller selv skal stå for genoptræning efter et behandlingsforløb.

I er velkomne til at komme og se en træning eller endda deltage, så I får et indtryk af, hvad det drejer sig om. Vi træner hver [indsæt dag] kl. [indsæt tidspunkt] på [indsæt sted].

Hvis det har interesse, kommer vi også meget gerne forbi fysisk og fortæller om FC Prostata.

Det er vigtigt at understrege, at træningen er specifikt målrettet prostatapatienter, og vores trænere er specialiserede i at tilpasse øvelserne til denne diagnosegruppe.

Yderligere information

For yderligere information om FC Prostata kan I besøge vores hjemmeside [indsæt hjemmeside] eller kontakte [KONTAKTPERSONNAVN] direkte på [indsæt telefonnummer].

Vi ser frem til muligheden for at samarbejde med jer og takker for jeres opmærksomhed på dette vigtige emne.

Med venlig hilsen

[Dit navn]

Kære Ældresagen

Vi henvender os til jer, da vi anerkender jeres betydelige rolle i ældres sundhed og ønsker at præsentere et initiativ, der kan have stor værdi for mænd, der kæmper med prostatakræft.

Prostatakræft rammer typisk mænd over 50 år, og årligt diagnosticeres omkring 4500 tilfælde i Danmark. Vi mener, at I gennem jeres medlemsflade muligvis kommer i kontakt med nogle af disse personer eller deres pårørende, hvilket er grunden til, at vi henvender os til jer angående FC Prostata.

Om FC Prostata

FC Prostata er et fællesskab, hvor mænd med prostatakræft samles for at spille fodbold, uanset deres niveau eller tidligere erfaring med sporten. Her lægger vi vægt på det sociale, og deltagerne skaber et rum fyldt med ligesindede, der forstår de udfordringer, de står overfor. Udover det sociale aspekt er motion en vigtig del af vores tilbud, og træningen tilpasses specifikt til prostatapatienters behov.

Mange af vores deltagere har udtalt, at de aldrig troede, at fodbold kunne være noget for dem, men de har nu været en del af FC Prostata i årevis. De møder stålfast op i alle slags vejrforhold og nyder hvert eneste øjeblik. Det er et unikt fællesskab, der skal opleves.

Et værdifuldt supplement

Vi mener, at FC Prostata kan være et værdifuldt supplement til jeres eksisterende tilbud og en ressource for mænd med prostatakræft, der søger støtte og fællesskab. Vi opfordrer jer derfor til at promovere dette initiativ blandt jeres medlemmer og de mænd, I måske kommer i indirekte kontakt med, der lider af prostatakræft. Dette fællesskab kunne være en uvurderlig ressource for dem i deres kamp mod sygdommen og i deres rehabiliteringsproces.

Mulighed for samarbejde

Vi tilbyder gerne at sende jer et forslag til en annonce i Ældresagens medlemsblad eller på jeres hjemmeside, hvis det har interesse.

For mere information om FC Prostata kan I besøge vores hjemmeside www.propa.dk eller kontakte [KONTAKTPERSONNAVN] direkte på [indsæt telefonnummer].

Vi håber på at høre fra jer og ser frem til muligheden for samarbejde.

Med venlig hilsen

[Dit navn]

HENVENDELSE TIL LOKALMEDIER

Kære [Navn på lokalmedie]

Jeg skriver til jer for at dele information om et vigtigt og lokalt initiativ, der kan have stor betydning for mænd, der kæmper med prostatakræft i vores samfund. Initiativet hedder FC Prostata, og vi håber, at I vil hjælpe os med at sprede budskabet gennem jeres platform.

Om FC Prostata

FC Prostata er et fællesskab, hvor mænd med prostatakræft samles for at spille fodbold, uanset deres niveau eller tidligere erfaring med sporten. Dette initiativ tilbyder ikke blot motion, men også en støttende atmosfære, hvor deltagerne kan føle sig forstået og velkomne. Mange af vores deltagere har aldrig tidligere dyrket fodbold, men de har fundet en særlig tryghed og glæde ved at være en del af dette fællesskab.

Prostatakræft rammer typisk mænd over 50 år, og årligt diagnosticeres omkring 4500 tilfælde i Danmark. Motion er kendt for at have gavnlige effekter under kræftforløb, og vores trænere er specialiserede i at tilpasse træningen til prostatapatienters behov og tilstand, så alle kan deltage på deres egne præmisser.

Betydningen af FC Prostata

Mange af deltagerne har udtalt, at de aldrig troede, at fodbold kunne være noget for dem, men har nu været en del af FC Prostata i årevis. De møder stålfast op i alle slags vejrforhold og nyder hvert eneste øjeblik. Dette er et unikt fællesskab, der kun kan opleves.

Hvorfor vi kontakter jer

Vi mener, at jeres lokalmedie spiller en vigtig rolle i at informere og støtte lokalsamfundet. Ved at dele historien om FC Prostata kan I hjælpe med at øge bevidstheden om dette værdifulde tilbud og potentielt nå ud til mænd med prostatakræft og deres pårørende, som kunne have gavn af at deltage.

Invitation til at opleve FC Prostata

Vi inviterer jer til at besøge os, se en træning, og tale med deltagerne for at få et indtryk af, hvad FC Prostata drejer sig om. Vi træner hver [indsæt dag] kl. [indsæt tidspunkt] på [indsæt sted].

For mere information om FC Prostata kan I besøge vores hjemmeside www.propa.dk eller kontakte [KONTAKTPERSONNAVN] direkte på [indsæt telefonnummer].

Vi håber, at I vil finde initiativet interessant og værd at dække. Tak for jeres tid og opmærksomhed.

Med venlig hilsen

[Dit Navn]

INVITATION TIL FÆLLESTRÆNING MÅLRETTET PÅRØRENDE

Invitation til fællestræning med FC Prostata!

Kære [Navn/Modtager]

Vi har fornøjelsen af at invitere dig og dine pårørende til en særlig fællestræning med FC Prostata! Det er en god mulighed for at opleve det vigtige fællesskab og den positive atmosfære, der er kernen i FC Prostata.

Om FC Prostata

FC Prostata er et fællesskab, hvor mænd med prostatakræft samles for at spille fodbold og støtte hinanden, uanset niveau eller tidligere erfaring med sporten. Mange af vores deltagere har fundet stor glæde og tryghed ved at være en del af dette fællesskab, og vi vil gerne dele denne oplevelse med jer.

Detaljer om fællestræningen

- **Dato:** [Indsæt dato]
- **Tid:** [Indsæt tidspunkt]
- **Sted:** [Indsæt sted]
- **Hvem:** Alle deltagere og deres pårørende er velkomne

Vi vil starte med en let opvarmning, efterfulgt af sjove og tilpassede fodboldøvelser, der tager hensyn til alles behov. Træningen vil blive ledet af vores specialiserede trænere, der er eksperter i at arbejde med prostatapatienter.

Efter træningen

Efter træningen byder vi på en hyggelig stund med kaffe og kage, hvor der vil være mulighed for at snakke med de andre deltagere og deres pårørende. Det er en god lejlighed til at dele erfaringer og skabe nye venskaber.

Tilmelding

For at sikre, at vi har nok forfriskninger til alle, bedes du tilmelde dig ved at kontakte [KONTAKTPERSONNAVN] på [indsæt telefonnummer] eller sende en mail til [indsæt e-mailadresse] senest [indsæt tilmeldingsfrist].

Kom og vær en del af vores fællesskab

Vi håber, at du og dine pårørende vil tage imod denne invitation og deltage i vores fællestræning. Det bliver en dag fyldt med glæde, motion og fællesskab.

Med venlig hilsen

[Dit navn]



BREV TIL FORENING (MÅLRETTET PARTNERE)

Kære [Navn på forening]

Vi henvender os til jer for at præsentere et vigtigt initiativ, som kan have stor betydning for mænd, der kæmper med prostatakræft, samt deres familier. Vi håber, at jeres forening vil finde dette initiativ interessant og være med til at sprede budskabet.

Om FC Prostata

FC Prostata er et fællesskab, hvor mænd med prostatakræft samles for at spille fodbold, uanset deres niveau eller tidligere erfaring med sporten. Dette initiativ tilbyder ikke blot mulighed for motion, men også en støttende atmosfære, hvor deltagerne kan føle sig forstået og velkomne. Mange af vores deltagere har aldrig tidligere dyrket fodbold, men har fundet en særlig tryghed og glæde ved at være en del af dette fællesskab.

Betydningen af motion og fællesskab

Prostatakræft rammer typisk mænd over 50 år, og årligt diagnosticeres omkring 4500 tilfælde i Danmark. Motion er kendt for at have mange gavnlige effekter under et kræftforløb, og vores trænere er specialiserede i at tilpasse træningen til prostatapatienters behov og tilstand, så alle kan deltage på deres egne præmisser.

En mulighed for jeres medlemmer

Vi mener, at FC Prostata kan være en værdifuld ressource for de familier og mænd, der er en del af jeres forening. Ved at informere jeres medlemmer om FC Prostata, kan I hjælpe med at sprede kendskabet til dette initiativ, som kan give støtte og motion til dem, der har brug for det.

Mulighed for samarbejde

Vi tilbyder gerne at sende jer brochurer til distribution blandt jeres medlemmer, eller vi kan levere en plakat, som kan hænges op i jeres lokaler. Hvis det har interesse, sender vi også gerne forslag til en artikel til jeres medlemsblad eller nyhedsbrev.

Invitation til at opleve FC Prostata

Vi inviterer jer til at besøge os og opleve en træning, så I kan få et indtryk af, hvad FC Prostata drejer sig om. Vi træner hver [indsæt dag] kl. [indsæt tidspunkt] på [indsæt sted]. Det vil være en god mulighed for at se fællesskabet i aktion og tale med deltagerne.

For mere information om FC Prostata kan I besøge vores hjemmeside www.propa.dk eller kontakte [KONTAKTPERSONNAVN] direkte på [indsæt telefonnummer].

Vi håber på jeres interesse og ser frem til muligheden for samarbejde.

Med venlig hilsen

[Dit navn]

EVENTS OG EVENTMATERIALER: KONKRETE FORSLAG OG STRATEGI

For at øge opmærksomheden omkring FC Prostata og rekruttere nye medlemmer kan det være effektivt at afholde events, der engagerer lokalsamfundet og skaber muligheder for potentielle medlemmer og deres pårørende til at lære mere om vores fællesskab.

Nedenfor finder I konkrete forslag og en strategi for, hvordan I kan planlægge og gennemføre forskellige typer af events.

1. Åbent Hus

Formål

At give en uformel introduktion til FC Prostata, hvor interesserede kan få en fornemmelse af vores fællesskab og træningsmiljø.

Forslag

Dato og Tid: Vælg en weekenddag eller en hverdagsaften, hvor flest muligt har mulighed for at deltage.

Sted: Brug jeres sædvanlige træningsfaciliteter.

Program

- Velkomst og kort præsentation af FC Prostata.
- Rundvisning af faciliteterne.
- Introduktion til trænerne.
- Kort træningssession, hvor gæsterne kan se eller deltage.
- Q&A session med nuværende medlemmer og trænere.
- Forfriskninger og tid til socialt samvær.

Materialer:

- Invitationskort og e-mails til lokale sundhedscentre, lægepraksisser, og pårørende.
- Informationsbrochurer og flyers til uddeling.
- En velkomstplakat ved indgangen.



2. Informationsmøder

Formål

At give detaljeret information om FC Prostata og dets fordele gennem en struktureret præsentation.

Forslag

Dato og Tid: Vælg en dag og tid, der er praktisk for potentielle medlemmer og deres pårørende.

Sted: Lokale mødelokaler, biblioteker, eller sundhedscentre.

Program

- Velkomst og introduktion.
- PowerPoint præsentation om FC Prostata.
- Testimonials fra nuværende medlemmer.
- Oplæg fra en sundhedsfaglig person om fordelene ved motion under kræftbehandling.
- Mulighed for spørgsmål og diskussion.
- Let forplejning og netværk.

Materialer

- PowerPoint præsentation.
- Flyers og brochurer.

3. Deltagelse i lokale events

Formål

At øge synligheden af FC Prostata ved at deltage i allerede etablerede lokale events.

Forslag

Events: Sportsbegivenheder, sundhedsmesser, lokale markeder, og kulturelle festivaler.

Program

- Opret en stand med informationsmaterialer.
- Demo af træningsøvelser.
- Mulighed for at besøgende kan prøve at spille fodbold.
- Uddele flyers og brochurer.

Materialer

- Informationsstand med banner.
- Flyers, brochurer og visitkort.

4. Online webinars - infomøder

Formål

At nå ud til potentielle medlemmer og deres pårørende, som måske ikke kan deltage i fysiske events.

Forslag

Platform: Brug Zoom, Teams eller andre webinar-platforme.

Program

- Velkomst og introduktion.
- Præsentation om FC Prostata.
- Virtuel rundvisning af træningsfaciliteterne.
- Testimonials og taler fra sundhedsfaglige eksperter.
- Live Q&A session.

Materialer

- Inviter deltagere via e-mail og sociale medier.
- PowerPoint præsentation til deling på skærmen.
- Send elektroniske brochurer og flyers efter webinaret.
- Strategi for Eventgennemførelse

Planlægning:

- Start planlægningen i god tid og sæt klare mål for hver event.
- Fordel opgaver blandt klubmedlemmer og frivillige.
- Identificer målgruppen for hvert event og skræddersy budskabet derefter.

Markedsføring

- Brug sociale medier til at annoncere events.
- Samarbejd med lokale sundhedscentre, læger og andre relevante organisationer for at sprede budskabet.
- Send pressemeddelelser til lokale aviser og tv-stationer.

Opfølgning

- Indsamle kontaktinformationer fra interesserede for videre opfølgning.
- Send en takke-e-mail til deltagerne med yderligere information om FC Prostata.
- Følg op på potentielle medlemmer, der udtrykte interesse.
- Evaluér eventets succes og noter forbedringspunkter til fremtidige events.

Med disse konkrete forslag håber vi, at I føler jer bedre rustet til at afholde nogle gode events og arrangementer, der kan skabe opmærksomhed omkring FC Prostata og bidrage til at rekruttere nye medlemmer til de vigtige FC Prostata-fællesskaber.