Verdighetsenteret
KOMPETANSE FOR EN VERDIG ALDERDOM

Frivillighet og aktivitet i eldreomsorg
4.-5. NOVEMBER 2026, THON HOTEL OPERA, OSLO

MannKan - en sosial møteplass som motiverer til økt frivillighet hos menn

MannKan er et treffsted for menn i alle aldre. Visjonen til MannKan er å være en positiv inkluderende gruppe, som strekker seg etter å ha det hyggelig og meningsfylt sammen.

Det som startet med noen få menn rundt et bord, har utviklet seg til et fellesskap som samler flere hundre menn gjennom aktiviteter, foredrag, turer og sosialt samvær. Med fokus på aktivitet, deltakelse og fellesskap har MannKan blitt et viktig bidrag i arbeidet med å forebygge ensomhet og styrke psykisk helse blant menn

Bjarne Mæland og Børre Mofoss omtaler seg selv som to enkle sjeler fra Jæren med tro på at fellesskap skaper frivillighet. De kommer til konferansen for å fortelle om MannKan og hvordan ta små grep kan skape store ringvirkninger.

Les om MannKan

Les om MC-ravnene Jæren

Verdighetsenteret
KOMPETANSE FOR EN VERDIG ALDERDOM

Frivillighet og aktivitet i eldreomsorg
4.-5. NOVEMBER 2026, THON HOTEL OPERA, OSLO



Bjarne Mæland er en av initiativtakerne til MannKan i Sola og har vært en viktig drivkraft i utviklingen av fellesskapet. Han var en av de fire som deltok på det første oppstartsmøtet for over fem år siden, og er nå den eneste som fortsatt er med fra starten. For sitt engasjement mottok Bjarne Sparebankstiftelsen SR-Banks Ildsjelpris i 2026. Bakgrunnen for engasjementet er egen erfaring. Etter å ha blitt 100 prosent uføre på grunn av sykdom for ni år siden, opplevde han at det ikke fantes noe tilbud som MannKan. Derfor var han med på å skape det selv.

Børre Mofoss er en tromsøværing som for ett år siden flyttet til Jæren som fersk pensjonist. I MannKan fant han raskt både et fellesskap og nye muligheter til å engasjere seg. Med bakgrunn som IT-ingeniør og økonom bidrar han nå i prosjekt- og styringsgruppen

Bildet fra venstre Bjarne Mæland, Daglig leder Sola Frivilligsentral Heidi Reiersen og Børre Mofoss