



FC PROSTATATA I JERES KLUBB?



Hvad er FC Prostata?

FC Prostata er et tilbud til mænd med prostatakræft. Forskning viser, at motionsfodbold har en god virkning på deltagerne, uanset fodboldmæssige kunnen. Det har dokumenteret effekt på sygdommens udvikling og på mændenes muskelstyrke, kondition og træthed.

FC Prostata er allerede et tilbud i flere klubber i Danmark, og I har også muligheden for at være med til at gøre en positiv forskel for mændene. Foruden effekten på den fysiske sundhed, giver I også mændene et løft i livskvalitet og humør i samværet med de andre mænd på holdet.

DBU's hjælp til jeres klub

Hvis din klub ønsker at starte et FC Prostatahold, kan DBU hjælpe jer. I kan eksempelvis få hjælp med

- Opstartspakker: Bolde, veste, kegler mv.
- Træneruddannelse: Særligt forløb med både teoretisk viden om kræft og bivirkninger ved behandling samt viden om effekt for mændenes sundhed ved træning og inputs til praktiske øvelser med fokus på fx opvarmning, forebyggelse af skader og udvikling af alle spillere, uanset niveau.
- Lokal klubrådgiver: Hjælper jer i gang og videre med den ugentlige træning med eksempelvis gode råd til både rekruttering, motivation og fastholdelse af spillere på holdet.

Hvad kræver det af klubben?

Der er nogle forudsætninger, som I skal være opmærksomme på, hvis I vil have et FC Prostatahold. Husk derfor, at I skal:

- Fastsætte et rimeligt kontingent af hensyn til målgruppen.
- Give holdet adgang til klubbens faciliteter, også til sociale arrangementer efter træning.
- Give holdet mulighed for at træne på de tidspunkter, der passer godt.
- Rekruttere og aflønne træneren.
- Udpege en ansvarlig for kontakten med nye spillere, DBU, kommune, Komiteen for sundhedsoplysning mv.
- Holde en god dialog med træner/tovholder, hold fx gerne et par årlige møder med evaluering.
- Markedsføre holdet i samarbejde med DBU, kommune og FC Prostata-Ambassadørforeningen.

For mere info

Kontakt Anders Østergaard,
anoe@dbu.dk
og telefon 8939 9963