

**Bestill et abonnement
på Lillehammer Byavis**For nett
og papiravis**99,-**
pr mnd.

NYHETER

4 minutter lesetid

Menn i mellom



Jan Møller og Øyvind Granaasen Fougner inviterer til Lillehammer kommunes nye prosjekt, Menn imellom. – Det blir kaféprat med litt struktur i Meierigården hver onsdag fra 23. september, inviterer de.

**TORE FEIRING**

Publisert: 7. september 2026 kl. 23:24
Oppdatert: 7. september 2026 kl. 23:25

[Del på Facebook](#)[Del på X](#)

– Lillehammer kommune tilbyr nå en møteplass for fellesskap, erfaringer og gode samtaler, sier avdelingsleder Øyvind Granaasen Fougner. –

Tiltaket er spesielt rettet mot menn over 60 år, legger han til. Det hele blir holdt sammen av Jan Møller.

Møller er lege og psykoterapeut med 35 års erfaring innen psykisk helse, livsmestring og personlig utvikling. – Jeg kaller meg også helsepedagog. Jeg er opptatt av forebygging og hjelp til selvhjelp – av å lære hva vi selv kan gjøre for å mestre livet og ta vare på egen helse, sier han. Bak seg har han mange, mange år i utlandet, mest i Venezuela, men også ellers rundt i verden. – I 2018 havnet jeg på Lillehammer, smiler han, hvor jeg nå driver privat praksis samt kurs- og foredragsvirksomhet.

Lillehammer kommune har fått midler fra Helsedirektoratet for å skape møteplasser for eldre menn og bidra til økt sosial deltakelse, forteller Fougner. Midlene er gitt gjennom prosjektet «Kara skal med», der blant annet samtalegrupper for menn inngår.

Menn imellom

Fougner hørte tilfeldigvis Møller på et foredrag og fikk helsepedagogen med på laget, dermed ble det kommunale prosjektet «Menn imellom» til. – Han har de kvalitetene og kvalifikasjonene vi er ute etter, og dessuten lang erfaring med å legge til rette for gode samtaler og refleksjon i grupper.

Forskningsbasert

– Jeg bygger på kunnskap og forskningsbaserte tilnærminger innen blant annet livsmestring, stressmestring og oppmerksomhetstrening, sier Møller. Klarer du å få nervesystemet til å slappe av, kan du redusere mange vondter og plager. Det vil også kunne være med på å forebygge mange sykdommer, mener han og henviser til anerkjent forskning på området.

Kaféprat

Han er tydelig på at det er deltakerne selv som skal være med på å bestemme hva det skal snakkes om. – Dette er en fin måte å stifte nye bekjentskap på, legger han til, – kanskje man får noen nye venner også. – Vi ser for oss en kaféprat med litt struktur, skyter Fougner engasjert inn, – vi ønsker å skape trygge relasjoner i en avslappet atmosfære med glimt i øyet og humor. – Å le sammen er viktig, supplerer Møller, – vi skal ikke løse alle livets mysterier, det er i gruppen praten blir til.

Saken fortsetter etter annonsen

ANNONSE

ANNONSE



Dørstokkmila

Tiltaket retter seg mot menn over 60 år, både de som føler på ensomhet og alle andre som har lyst til å stifte nye bekjentskaper, fortsetter Fougner, – man må ikke kjenne på ensomhetsfølelse for å være med, det er like mye for å forebygge passivitet og gjøre dørstokkmila mye, mye kortere.

Gjenklang og hjelp

– Det er viktig å si at å være alene ikke er farlig i seg selv, sier Møller, – men erfaringen sier at når pensjonisttilværelsen kommer er det en fare for at en viss passivitet dukker opp. – Derfor er prosjekt som «Menn imellom» veldig viktig og riktig, skyter Fougner inn. – For å lette overgangen til pensjonisttilværelsen kan man finne gjenklang og hjelpe hverandre.

Videre innrømmer han at han ikke liker uttrykket «eldrebølgen». – Det er et negativt ord knyttet til en utrolig ressurssterk gruppe, mener han og peker på 73 år gamle Jan Møller. – Han har all erfaring som trengs inn i et prosjekt som «Menn imellom».

Det blir naturligvis servert kaffe eller mineralvann, noe å bite i loves også.

Første møte er onsdag 23. september fra kl. 18.00 til 20.00.

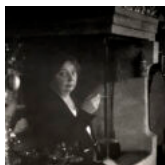
Sted er Meierigården i Wieses gate.

– Arrangementet er gratis og du kan møte opp uten påmelding, inviterer Jan Møller og Øyvind Granaasen Fougner. – Så blir det det videre møter hver onsdag fram til 16. desember.

Avslutningsvis nevner Møller disse punktene som kan være tema på møtene:

- Livserfaringer og veivalg
- Familie og vennskap
- Arbeid og overganger
- Verdier og livskvalitet
- Ensomhet og tilhørighet

Du vil kanskje også lese



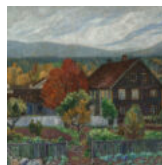
Sankt Sigrid?



Penger til tegneverksted



To og en halv dag med pent vær



Christen Andersen, kjøpmann og entreprenør

ANNONSE

ANNONSE

SERIØST FIRMA PRESENTERER

HØYT f LAVT

Statuserapport fra Norges rikeste land

Maihaugsalen 02.10.26

Linker

[Tips oss](#)
[Min side](#)
[Registrer/logg inn](#)

Redaksjonen

Ansvarlig redaktør
 Tore Feiring
 Tlf: 992 69 002

Kundeservice

post@lillehammerbyavis.no

Som Bypatriot er vi interessert i alt som skjer i Lillehammer kommune

Lillehammer Byavis arbeider etter [Vær Varsom-plakatens](#) regler for god presseskikk. Se også [Redaktøransvar](#). Lillehammer Byavis har ikke ansvar for innhold på eksterne nettsider som det lenkes til. Alt innhold er opphavsrettslig beskyttet 2025 © Lillehammer Byavis.

[Personvernerklæring](#) | [Salgsvilkår](#)



© Lillehammer Byavis 2026 · Løsningen er designet og utviklet av Dyplink - dyplink.no