



MEDLEMSMAIL OKTOBER 2020

Indhold

Vi ældre vil også være grønne s . 2

Forårets møder og en virtuel samtalecafe s. 3

COVID-tid til vennerne s. 4

Siden sidst s. 5-6

Ældretopmødet

Arne går på tidlig pension

Er du for gammel til at blive præsident?

En senior synger s. 8

Gør nu noget ved din livshistorie s. 9

Tag ikke livet for tungt. Du slipper
alligevel aldrig levende fra det.
(Jonna Bøgelund Larsen)



VI ÆLDRE VIL OGSÅ VÆRE GRØNNE!

Oplæg: Jeannette Cold og Anne Grethe Hansen, "grå klimaambassadører" i Bedsteforældrenes Klimaaktion, Aarhus og FUAM-medlemmer.

Bedsteforældre interesserer sig selvfølgelig for klimaet. Klimaet er børnebørnenes fremtid. Men hvad kan vi selv gøre, så det nytter noget, både på vort eget klimaaftryk og i det store billede?

Onsdag d. 11. november kl. 14.30 - 16.30

NYT MØDESTED

Fjordsgade forenings- og fritidshus,
N. J. Fjords Gade 2, 8000 Aarhus C.
Mødelokalet hedder 2.4 og ligger på 2. sal.
Der er elevator.

Mødet er åbent for alle
Pris kr. 30 inkl. kaffe og kage

FORÅRETS MØDER ER UNDER UDVIKLING



Levede livet. Lærte en masse.
Hvad er det næste? Barbara H.
(Livshistorie på 6 ord, Next
Avenue, 2016)

FUAMs bestyrelse mødes snart for at planlægge foråret. Har I forslag til møder er de meget velkomne. Vi regner også med at der bliver samtalecaféer i foråret - de små grupper er jo relativt COVID-sikre. En samtalecafé om at være pårørende er på vej.

Boligen i resten af dit liv - Vil du med i en virtuel samtalecafé?

Kan man lave en virtuel samtalecafé. Vi ved det ikke, men vi prøver. Der er plads til 4-6 deltagere. Har du ikke prøvet et virtuelt møde før, så lærer du det nu. Vi gennemfører et prøvemøde.

Over fire gange drøfter vi vores boligsituation og vores valgmuligheder på kort og langt sigt. Du får sat gang i dine tanker og udvidet dine muligheder. Før hvert møde får du tilsendt et skriftligt oplæg.

1. Erfaringer fra din bolighistorie.
2. Hvad er vigtigt ved en bolig nu og i det lange liv.
3. Din aktuelle boligsituation. Stærke og svage sider.

Handlemuligheder i din nuværende bolig.

4. Vurdering af muligheder? Flytte eller ej, hvornår og hvordan?

Vil du være med? Skriv til Knud@ramian.dk

COVID-TID TIL VENNERNE

Jeg er arbejdsfri og kan ikke holde ferie, men alligevel breder der sig en efterårsferiestemning i denne uge. Der kommer meldinger om alt det, de arbejdende generationer har planlagt. På stranden myldrer det med parkerede biler. Aviserne annoncerer, hvad man skal læse i efterårsferien. En lang vandring i efterårssolen. Det smitter altså af og spreder efterårsferiedrys over dagene.

COVID-19 har sat sig.

Nu ved jeg efterhånden, at COVID-19 ikke forsvinder med det første. Den vil længe blusse op her og der. Der er superspredere mange steder, specielt må man holde sig fra alle forsamlinger i dårligt udluftede indendørsmiljøer. De høje smittetal går ud over vennerne. En amerikansk journalist, Anna Goldfarb skriver om, hvordan man kan holde kontakten til arbejdskammeraterne, når man er sendt på hjemmearbejde. Selvom jeg ikke er i arbejde, så er jeg virksom. Hun skriver, at med isolationen kan man tydeligere mærke, hvilke samspil man savner. Det er måske tiden til at lade andre det vide.

Hold kontakterne i gang

Selvom man ikke ses og måske ikke har så meget at berette, er det vigtigt, at holde kontakten. Man kan bare sende en uforpligtende mail: "Jeg tænker på dig og håber du har det godt." Man kan også sende et foto, sende en god artikel man har læst, foreslå et hyggetelefon-møde eller en kop "afstandskaffe". Når vi ikke mødes, er vi måske nødt til at være lidt mere proaktive i kontakten end vi plejer at være, og selv ganske korte telefonsamtaler kan være med til at holde nærheden. Måske skal vi finde ud af at være hjælpsomme på afstand.

Kilde: Anna Goldfarb, Smarter living, New York Times
12. oktober, 2020

Jeg har gemt det bedste til
sidst. Janet B. (Livshistorie på
6 ord, Next Avenue, 2016)

SIDEN SIDST

Ældre-topmødet

Det skjulte kamera på Kongsgaarden i Viby har resulteret i en langvarig debat om, hvordan indsatsen på plejehjemmene kan forbedres. Det bliver spændende at se, om det virker denne gang? Aarhus kommune har lovet bod og bedring - det kan ses i budgettet for næste år. Sundhedsministeriet lovede et topmøde, der blev afholdt 30.9-1.10. Det var sundhedsministeriet, Ældre Sagen, FOA og KL der inviterede til mødet.

På grund af coronasituationen blev det afholdt virtuelt, og det har gjort det muligt for os alle at følge med. Man kan på hjemmesiden få videooptagelser fra topmødet. Specielt på 1.dagen var der spændende oplæg. Man skal først vente på forbindelsen og lige igennem de indledende skåltaler (de indeholder ingen gribende indlæg). Stil en time frem, så får du faktisk adgang til nogle rigtig gode oplæg, bl.a. Dorthe Birkemoses gribende indlæg om forråelse.

<https://www.sum.dk/Temaer/Aeldretopmoede-2020.aspx>

Nu har ministeriet oprettet en idebank, hvor alle kan komme med gode ideer til udvikling af ældreplejen frem til den 6. december. Man skal bare hente et skema på nedenstående link.

<https://www.sum.dk/Temaer/Aeldretopmoede-2020/Idebank.aspx>

Arne går på tidlig pension....

og mange andre kan starte den arbejdsfri tilværelse tidligere.

Der er kommet en ny pensionsform - tidlig pension. Retten til tidlig pension er baseret på objektive kriterier og tager udgangspunkt i antallet af år på arbejdsmarkedet. Har man som 61-årig været 44 år på arbejdsmarkedet, får man ret til at trække sig tilbage tre år før folkepensionen, mens 42 og 43 år giver ret til, at

Jeg gav næsten op, men jeg gjorde det ikke. D.B.
(Livshistorie på 6 ord, Next Avenue, 2016)

man kan gå fra et eller to år før folkepensionen. Da mange partier skulle have deres aftryk på aftalen, er der mange 'kruseduller'. Her er en god sammenfatning af aftalerne:

<https://www.altinget.dk/artikel/regeringen-lander-aftale-om-ret-til-tidlig-pension>

Er du for gammel til at blive præsident?

Jeg bliver ret træt ved tanken om, at jeg i min alder kunne stille op til det amerikanske præsidentvalg. Er det bare mig, der er kommet ud af form? Kan jeg bare tage mig sammen eller mangler jeg selvtillid? Alder generer ikke en amerikansk præsidentkandidat, men han bekymrer sig om den andens.

Kandidaternes alder bliver flittigt brugt i valgkampen. Den ene er snart 75 og den anden 78 år. Gør alderen eller de fire år en forskel. Læs mere her:

<https://heartbeats.dk/usa-kommentator-hvornaar-er-man-for-gammel-og-svagelig-til-at-vaere-usas-praesident/>

<https://www.altinget.dk/artikel/david-trads-joe-biden-er-snart-78-aar-er-han-for-gammel>

EN SENIOR SYNGER...

Der er ikke skrevet mange sange om det lange liv. Bo Schiøler, som mange husker fra Kattejammerrock fra Vesterbro



Ungdomsgaard (f. 1945 i København) har gjort det. Han har skrevet sange hele sit liv, og i bogen "Seniørerne Synger" åbner Bo Schiøler gennem 40 originale sange op for alderdommens udfordringer, fordomme, triste og lyse stunder. Sangene er alle skrevet fra en +65-årigs perspektiv. Disse nye

sange er skrevet til de 'modne danskere'. Der kommer en anmeldelse senere. Du kan høre en del hans sange på YouTube.



Fx her: <https://www.youtube.com/watch?v=vTRy4hOVCa0>

Bogen indeholder bonus cd'en "Rekviem for Kraka"
Bogen er på 100 sider. Pris: 160 kr. hos underskoven.dk og hos boghandlerne.

"GØR NU NOGET VED DIN LIVSHISTORIE.."

...sagde jeg til mig selv. I disse stille tider er det måske anledningen til at gøre noget ved ens livshistorie. Jeg har skrevet om mine forfædre og mine forældre. Jeg har skrevet et par historier fra min barndom. Nu må jeg videre. Der er så mange muligheder. Fra nu af har jeg jo vinteren for mig. Jeg har erfaring for at skriveriet kræver to ting. For det første minder. Dem har jeg måske hovedet fyldt af, men jeg skal jo have dem ud. Hvis jeg skal skrive dem ned til tekst bliver det nemt anstrengende.



Jeg vil forsøge med seddelmetoden. Jeg vil lave sedler, hvor hvert minde bliver beskrevet med ganske få ord på en seddel og lagt i en æske på mit skrivebord. Æsken skal minde mig om, at jeg er i gang. De løse sedler kan jeg så ordne - engang. Bare ord nok til at sætte erindringen i gang. Jeg har en kina-æske fra mit barndomshjem, som jeg aldrig har vidst, hvad jeg skulle gøre med.

Minder kan man dyrke for deres egen skyld.

Det er bare hyggeligt. Internettet har flere gode steder, hvor man kan få gang i erindringerne. Et rigtig godt sted på facebook er gruppen Os, der er født i 40'erne. Her kommer hele tiden en strøm af gamle billeder, som



kalder erindringer frem. Tit er det billeder af noget, man aldeles havde glemt eksisterede, en støvleknægt, melodier man ikke har hørt i årevis.

Et andet sted, der vækker minder, er Dansk Center for Reminiscens med massevis af billeder. Ove Dahl, der er leder af centret har også skrevet en række bøger. Tilbage til 70'erne, Tilbage til 60'erne osv. De er også fyldt med billeder af en svunden, men stadig levende fortid, som sætter gang i minderne.

Du finder links her :

“Os, der er født i 40'erne”

<https://www.facebook.com/groups/162855083895372/>

Dansk Center for Reminiscens <http://www.reminiscens.dk/node/38>