



NYT fra FUAM

Særlig udgave december 2020

INDHOLD

Juledagene er de dumme dage i året at lade sig smitte med corona.

2

Har du ikke fået 'Nyt fra FUAM'?

2

Vi mødes i FUAM, men møderne i januar og februar er aflyst

3

Samtalecafeer i foråret

3

Revideret mødeprogram for vinter og forår 2021

3

Nyt og nyttigt til 2021

5

Forhast dig ikke gennem livet.
Det kommer af sig selv.

Peter C.

Juledagene er de dumme dage i året at lade sig smitte med corona.

Der er næsten ingen grænser for, hvad vi skal aflyse eller udsætte. Det er virkelig nu det gælder. Det er nu smitten for alvor omringer de ældre aldersgrupper. Der er meget halløj omkring julen, og man kan let gå i selvsving.

Juledagene er de dumme dage i året at lade sig smitte med corona. Med udsigten til en vaccine i 2021 gælder det virkelig om at holde ud - hellere en udsættelse eller aflysning for meget end en for lidt. Der er masser af veje til lyst i livet. Det er i det lange liv, man har erfaring med at leve med trængsler.



Jeg ved ikke, hvordan man skal opføre sig i min alder. Jeg har aldrig haft den alder før. (ukendt)

Mange taler heldigvis om, at man skal bekæmpe skammen over at være forsigtig og sige nej tak eller holde afstand, når alle andre ikke gør det. Er man oppe i årene, kan man med rank ryg vælge at være påpasselig og tage myndighedernes advarsler alvorligt.

Jeg orker næsten ikke at holde mig opdateret omkring de sidste regler, men måske kan der være noget, som man ikke har tænkt over eller en god ide. Her er linket: <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Jul-i-en-tid-med-COVID-19>.

Når det hele er overstået, har vi lært af den vilde natur, hvor små vi faktisk er. At også vi bare er et stykke natur, der fungerer som fødekæde for diverse vilde virus og rov-bakterier. Det må vække til eftertanke.

FUAM ligger ikke på den lade side. Vi arbejder stadig med mulighederne for at mødes i de virtuelle rum. Indtil det lykkes, vil vi ønske alle vores medlemmer en rigtig god jul og et meget bedre og coronafrit nyt år.

Har du ikke fået 'Nyt fra FUAM'?

Hvis du ikke allerede har fået det gennem brevsprækken, så er der et rigtigt "Nyt fra FUAM" blad på vej til dig. Det er det sidste af den gamle slags, men det kan du læse om i bladet. Har du ikke fået bladet med posten endnu (det har jeg ikke!) kan du finde det til julelæsning her: <http://www.fuam.dk/nyhedsbreve/Nyt-2-20.pdf>



Vi mødes i FUAM

Vi mødes i FUAM, men møderne i januar og februar er aflyst

Vi havde satset på at starte vores møder igen i januar, men så forlængede regeringen lige mødebegrænsninger til udgangen af februar. Så røg der to måneder og en vigtig generalforsamling.

Samtalecafeer i foråret

Samtalecafeerne er jo små grupper, der kan begynde, når restriktionerne tillader det. Sammen med det nye nummer af "Nyt fra FUAM" fik du oversigten over forårets samtalecafeer. Hvis du melder dig allerede nu, får du besked på, hvornår din gruppe kan starte.

Revideret mødeprogram for vinter og forår 2021

13. Januar: AFLYST

21. Januar: AFLYST

10 februar: AFLYST

10. Marts: Fra folkesundheds-chef til madblogger

Oplæg: Vibeke Brønnum

Hvad har du lært om den gode overgang fra arbejde til noget nyt? Du var folkesundhedschef, hvad har du kunnet bruge af det du vidste? Hvordan fandt du ud af at blive blogger? Hvordan gør man?

<https://www.refleksionograbarberkompot.dk/category/detgodeliv/det-gode-liv/> Tilrettelægger: Traute Larsen

OBS! Efter mødet er der indkaldt til generalforsamling kl. 16.45

17.3 Forårets samtalecafeer



På mødet præsenterer vi forårets samtalecafeer både de nye og de gamle. "Rust dig til fremtiden", "Om at være forældre til voksne børn", "Vi er alle pårørende", "Hvad stiller du op med dit livs historie" Tilrettelægger: Poul Grosen Rasmussen

14. April: Respekt for naturen

Oplæg: Hans Fink, docent emeritus, Aarhus Universitet.

Vi skal have respekt for naturen, men hvad vil det nærmere sige? I oplægget vil jeg vise, hvor meget forskelligt vi kan forstå ved ordet 'natur', og prøve at begrunde en lidt usædvanlig naturforståelse og lægge op til en diskussion af dens betydning for, hvad et liv i respekt for naturen må indebære. Tilrettelægger: Christian Christensen

12. Maj: 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 klimaftryk og i det store billede? Tilrettelægger: Knud Ramian

Alle møder afholdes i foråret kl. 14.30-16.30 i Fjordsgade forenings- og fritidshus, N.J. Fjords Gade 2B, 8000 Aarhus C. Pris incl kage og kaffe kr. 30- Der er teleslynge i lokalet.

Gemmes til efteråret 2021

Hvordan forandrer man kulturen på et plejehjem? / "Fremtidens plejehjem"

Oplæg: Birgit Wienke, forstander på plejehjemmet Kildevang i Mårslet.

Der tales meget om kulturforandring i ældreplejen i Aarhus i denne tid efter en række plejehjemssager. Men hvad er det for en kultur, der skal forandres, og hvordan gør man det? Birgit

Wienke vil fortælle om, hvad kulturforandring er for hende, og hvordan man gør på Kildevang. Tilrettelægger: Christian Christensen

Den kompetente patient

Oplæg: ??

Hvordan kan man bedst ruste sig til (forberede sig på) mødet med sundhedsvæsnet? Hvad kan man selv gøre før- under og efter en indlæggelse. Man kan møde sundhedsvæsnet i mere eller mindre svækket tilstand og med mere eller mindre komplekse sygdomme. Hvad skal man vide og hvordan skal man agere? Tilrettelægger. Knud Ramian

Julelæsning?

Lise Nørgaard: Julen er hjerternes fest

“Skal man læse lidt julehistorier, så er Lise Nørgaards samling med fire julefortællinger et helt sikkert hit.

Julen er hjerternes fest er helt tilbage fra 1978, så det er pudsigt, at jeg ikke har bidt mærke i bogen før.

Men nøj, hvor kan hun skrive! Med kvinden bag Matador, så kan man heller ikke forvente andet end nogle skøre og meget juledanske historier. Personerne er spot on og de små fortællinger er så tidsløse, at de kunne være foregået sidste år.” Sådan skriver Marlene Bendtsen på bloggen Goodreads og giver bogen ****.

Her er en virkelig billigbog til en halvtredser, men den kan også lånes gratis på E-reolen. Den er på knap 80 sider.



Nyt og nyttigt til 2021

De pårørendes perspektiv og forventninger

Sundhedsstyrelsen har set i øjnene, at det kan knibe med dialogen mellem personalet og de pårørende på plejehjem og i hjemmeplejen. Det er meget almindeligt, at de pårørende



måske bliver hilst på, men derudover overset:” Det er jo ikke de pårørende, der er kunde i butikken.” Det kan føre til, at man går skævt af hinanden og i værste fald ender dialogen i pressen.

For at hjælpe på det problem har SST udviklet inspirationsfilm og dialogkort “der skal inspirere medarbejdere til at huske de pårørendes perspektiv i det daglige arbejde på plejehjem og i hjemmeplejen”.

<https://www.sst.dk/da/Nyheder/2020/Det-gode-samarbejde-med-paaroeerende-i-aeldreplejen>

Hvorfor er dialogkortene kun til personalet?

De kunne vel også bruges af de pårørende til at sætte gang i dialogen. Se dialogkortene [her](#):

En bedre ældrepleje 2021?

Med finansloven har regeringen og aftalepartierne afsat mange penge til at forbedre ældreplejen. Det er en snedig aftale, som skal lokke kommunerne til at ansætte flere og uddanne flere. Kommunerne kan søge om penge til én yderligere varig ansættelse i ældreplejen pr. ufaglært ansat i ældreplejen, der sendes i uddannelse. “Ved at give ufaglærte medarbejdere en bedre mulighed for at tage en social- og sundhedsuddannelse får ældreplejen samtidig et kvalitetsløft. Uddannelse er vigtigt for at levere pleje af høj kvalitet”, siger sundheds- og ældreminister Magnus Heunicke. Læs om resten [her](#).

Det vender i 2021?

Næste år vil der for første gang i historien være flere 65+ end børn og unge, skriver KL. Alle er enige om, at det stigende antal 60+ ere kommer til at spille en rolle, men hvilken? Læs mer her: <https://www.kl.dk/nyheder/momentum/2020/2020-15/naeste-aar-vil-der-for-foerste-gang-vaere-flere-aeldre-end-boern-og-unge>

Efter 2021 skal du kun huske, hvor du lægger din telefon

Allerede nu kan du få kørekortet med på mobilen: Kørekort-appen er klar til brug og appen til det gule sygesikringskort kommer snart.

Nu kan vi lade vores kørekort blive hjemme i skuffen, når vi kører bil. Med den nye app Kørekort bliver det nu muligt at lade det fysiske kørekort blive liggende hjemme i skuffen, og bruge appen som ID i stedet.



Appen er en digital udgave af kørekortet, der både fungerer som gyldigt kørekort i Danmark og som ID-bevis i lighed med det velkendte lyserøde kørekort. I løbet af 2021 kommer, der også en app til sygesikringsbeviset.

Læs her, hvordan du kan downloade og bruge den nye kørekort-app.

<https://digst.dk/nyheder/nyhedsarkiv/2020/november/tag-koerekortet-med-paa-mobilen-koerekort-appen-er-nu-klar-til-brug/>

I 2021 kan du få styr på din pension



“Som hele Danmarks pensionselskab tager ATP ansvar for at være med til at sikre danskerne økonomisk tryghed i pensionsalderen.” De vil gerne gøre svært pensionsstof forståeligt, relevant og interessant for alle. De har oprettet pensionforalle.dk, som ATP's uvildige pensionsguide på nettet, hvor du finder oplysninger, tips og råd om pension. Der er nyttig viden både for dem, der er på pension, og dem er på vej til den.

<https://www.pensionforalle.dk>

I 2021 sparer samfundet otte kroner, hver gang en borger cykler en kilometer.

En bakke, en overhaling og et lyskryds, der skal nås. Sådan får man pulsen op, når man cykler, og hvert tramp i pedalerne gælder. Det er ikke raketvidenskab, at cykling er sundt, men nu viser det sig, at det er mere sundt for både cyklisten og for samfundet, end man har regnet med. Det gælder også elcykler. Læs [her](#)

FUAM's grafiker er død



Det er med sorg, vi hører om Hans Ludvigs død d. 18. December Hans Ludvig var med sin grafik den mest trofaste bidrager til 'Nyt fra FUAM' gennem 23 år. Jeg har nogle af hans træsnit hængende på mine vægge, og en af mine kunstkluge bekendte kaldte ham en lysets mester. Hans største bidrag til FUAM er nok

FUAM's logo. Det logo giver FUAM et smukt og helt unikt ansigt. Det er vist ikke alle i FUAM, der nåede at møde Traute Larsens mand. Derfor har jeg "lånt" et billede af ham fra hans hjemmeside <http://www.hansludvig.dk/>, hvor man ser ham i sit atelier omgivet af sine billeder.