



# **VEJE TIL DET LANGE LIV**

**- anden runde med FUAM's samtalecaféer**

**December 2018 - maj 2019**



**Samtalecaféerne tilrettelægges af FUAM**  
**Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder**

## Vi skal til at leve lange liv

Mange af os kan forberede os på en alder mellem 90 og 100 år, men det skænker vi tit ikke mange tanker. Vi ved godt, at der sker meget i de sidste 40 år af et menneskes liv. Vi kan ane en del af mulighederne og forudse en del af vendepunkterne.

Vi ved til gengæld ikke meget om, hvordan og hvornår det sker i det lange liv, og hvilke handlemuligheder vi har, og hvornår. De fleste er sikret med en pensionsopsparing - er det nok? Kan der stadig tjenes penge? Hvordan kan jeg komme ud af arbejdsmarkedet på den rigtige måde, skal jeg stoppe brat eller holde ud?

De fleste bor rigtig godt, men er boligen også god til det lange liv?

Børnene er blevet voksne. Man er forældre til voksne børn, hvad betyder det i det lange liv? Der kommer børnebørn og oldebørn, hvad skal de vide om dit liv?

Hvordan ser dine drømme ud for det lange liv? Skal der nu endelig være tid nok til ro og harmoni? Eller skal det lange liv være fyldt med virkelyst?

Vi kan lære meget af dem, der er gået i forvejen, men gør nok klogt i at tænke selv.

Vil vi udruste os til det lange liv, skal vi skaffe os fornøden viden, tilstrækkelige kompetencer og tænke os om i tide.

FUAM, Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder, inviterer atter til en form for studiekredse, hvor det bliver muligt at tænke det lange liv igennem.

Vi kalder dem for FUAM's samtalecaféer.

Du kan læse mere om detaljerne bagerst i denne folder.

# Om at være forældre til voksne børn

## Baggrund

Denne gruppe er et forum, hvor vi frit kan tale om, hvordan vi har det med vores voksne børn med udgangspunkt i temaer, som fremkom for nogle år siden i forbindelse med FUAM's indsamling af materiale om emnet.

## Emner

Ingen indblanding: vi må ikke blande os i de voksne børns forhold, og vi må slet ikke kritisere, men vi kan næsten ikke lade være.

Forventninger: Er det de forventninger, du har til dig selv eller er det skuffelsen over, at dine børn ikke længere har så meget brug for dig?

Hensynsfuldhed eller udelukkelse: Børnene vil ikke bebyrde deres forældre fx. med sygdom i familien, men forældrene vil gerne involveres.

Brud: Det sværeste for de fleste forældre er at opleve brud med deres børn

Svigerbørn: Betragter vi dem som en positiv forøgelse af familien, eller er de en forhindring for det tætte forhold, vi mener at have til vores voksne barn? .

Højtider: Bliver det ved med at være hyggeligt at holde jul og de andre højtider sammen, som vi havde traditioner for, mens børnene var børn?

Gaver: Hvordan giver vi gaver?

Børnebørn: De fleste føler sig heldige og lykkelige over at få børnebørn.

Det materiale, vi vil bruge, bygger på ca. 60 breve, som er indsamlet over flere år.

## Igang sætter:

Tove Holm, der i FUAM-regi har arbejdet med spørgsmålet i mange år,  
mail: toveholm43@gmail.com

## Mødested og -tid:

Åkrogs Strandvej 43, Aarhus, kl. 14.00 – 17.00

# Hvordan skal din livssituation udvikle sig fremover?

## Baggrund

For mange kommende seniorer er spørgsmålet om overgangen til pensionisttilværelsen forbundet med en række praktiske spørgsmål som fx: Hvor skal jeg bo? Hvordan er min økonomi? Hvad skal jeg beskæftige mig med? Hvilken hastighed skal mit seniorliv have, og hvilken retning vælger jeg i mit seniorliv?

I denne samtalecafé tages der udgangspunkt i to bøger, der viser forskellige veje, som din livssituation kan udvikle sig: Peter Fabers bog: "Farvel arbejde - goddag frihed" og Wilhelm Schmidts bog: "Kunsten at blive gammel. Tid til sindighed og nydelse".

Aktiv og udfarende eller sindig og nydende i seniortilværelsen. Valget af seniorvejen er dit!

## Forløb og metode

- Indledende præsentation af to alternative livsformer samt status på nuværende livsform, herunder fordele og ulemper
- Undersøgelse af alternativ 1: Engagement og tempo som livsform
- Undersøgelse af alternativ 2: Sindighed og ro som livsform.

I forløbet træder vi ind i et seniorlaboratorium og udforsker fremtiden for vores alderdom. Først vil vi med en teoretisk refleksion undersøge vores egen livspraksis. Derefter vil vi med vores forestillingsevne se på mulige alternativer til den nuværende livsform.

## Du får mulighed

- for at se på de valg, som du har i dit lange liv
- for at øge og påvirke udviklings-og handlemuligheder i dit lange liv.

## Igang sætter

Poul Grosen Rasmussen, konsulent i [www.seniorvejen.com](http://www.seniorvejen.com), medlem af FUAM, mail: [pg.ra@hotmail.com](mailto:pg.ra@hotmail.com).

## Mødested

KlostergadeCentret, eller hvor deltagerne ønsker det.

## Materialer

Før samtalecaféens start udleveres skriftligt materiale, hvor de to alternativer præsenteres.



# Hvad er det særlige ved livet som 80+´er?

## Baggrund

Altså, medmindre uheldet er ude, er 80+ en alder, man efterhånden kan regne med - og dermed roligt kan tænke over og planlægge.

Der kan være ting, man skal have bragt i orden, drømme, som man skal have opfyldt eller drømme, som man skal have sagt farvel til. Man skal have snakket med sine børn, have besluttet sig for hvilke aktiviteter man vil opprioritere, og hvilke man vil nedprioritere. Man skal tænke over, hvor man har sat og stadig sætter spor og blive bevidste om, hvor man har sine naturlige begrænsninger.

Ja, i det hele taget tænke over, hvad der sker og hvad der skal ske i dine 80'ere.

## Du får mulighed for

Gruppen 80+ har som mål at skabe en situation, hvor du sammen med andre jævnaldrende kan drøfte nogle af de emner, som du, ligesom andre i din alder, tænker over.

## Facts om gruppen

- max .4 deltagere i gruppen
- 4 møder i gruppeforløbet
- hyppighed og mødedage aftales i gruppen

## Metode

- Der vil til hvert af møderne være et bestemt tema til drøftelse
- Igangsættereren er ordstyrer ved møderne
- Der vil efter hvert møde blive udsendt en registrering af deltagere, stikord fra det aktuelle møde og oplysninger vedr. det efterfølgende møde.

## Igangsætter

Lisbet Thorendahl - medlem af FUAM's bestyrelse,  
mail: thorendahl.lisbet@gmail.com

## Mødested

KlostergadeCentret, eller hvor deltagerne ønsker det.

# Hvordan skal din boligsituation udvikle sig fremover?

## Baggrund

Hvordan skal din boligsituation udvikle sig fremover? Der er stadig flere, der spørger sig selv om, de skal flytte, når de kommer op i alderen, men der er mange, mange følelser knyttet til boligen, som gør det vanskeligt at tænke klart.

Ca. 30 % af de over 70 årige er flyttet for at lette tilværelsen i alderdommen. Hertil kommer alle dem, der er på plejehjem.

Det rigtige spørgsmål er måske: Hvordan skal din boligsituation udvikle sig fremover. Det er ét af livets vanskeligere spørgsmål, som mange ikke svarer på.

## Mål

I denne samtalecafé inviteres til tre møder, hvor du får mulighed for at lave en grundig vurdering af din boligsituation, og valgmulighederne på lang sigt.

Møderne giver mulighed for at få orden i tankerne, og undersøge muligheder.

## Metode

Vi drøfter følgende hovedspørgsmål:

1. drøftelse: Din aktuelle boligsituation. Stærke og svage sider?
2. drøftelse: Hvordan og hvornår bliver flytteovervejelser aktuelle?
3. drøftelse: Hvad er en attraktiv bolig, og hvordan finder man den?

Vi mødes første gang i december og aftaler møder fra gang til gang. Vi sluttter til maj, hvor vi mødes med de andre samtalecaféer, og fortæller om vores erfaringer.

## igangsætter

Knud Ramian, medlem af FUAM's bestyrelse, mail: [knud@ramian.dk](mailto:knud@ramian.dk).

Da FUAM har beskæftiget sig med den livslange bolig i mange år, findes der skriftligt materiale, som deltagerne kan anvende i deres samtaler.

## Mødested

KlostergadeCentret, eller hvor deltagerne ønsker det.

# Hvad stiller du op med dine livshistorier?

## Formål

I denne samtalecafé kan du få svar på dette spørgsmål. Livshistorien er én af alderdommens forunderlige muligheder, og man får mere af den med alderen. Den er forunderlig, fordi lysten til at beskæftige sig med fortiden dukker op af sig selv, og fordi arbejdet med livshistorie giver mening og skaber sammenhæng og glæde, mens man arbejder med den.

Livshistorierne giver mulighed for at få orden i sine tanker, forlige sig med sit liv og mulighed for at skrive alt det, som børnene vil fortryde, at de ikke fik spurgt om.

## Mål

Mulighederne for at arbejde med livshistorie har vist sig at være overvældende - fra noget, der kun tager et par aftener til skrivningen af en hel bog. Denne gruppe har til formål at inspirere dig til at gøre noget med dine livshistorier.

## Metode

Vi inviterer til at gruppen mødes tre-fire gange og drøfter følgende hovedspørgsmål:

1. Hvorfor vil jeg arbejde med mine livshistorier?
- 2-3. Hvilke livshistorier vil du arbejde med?
4. Hvordan vil du arbejde med dine livshistorier og hvordan får man det gjort?

Gruppen mødes første gang i december og aftaler selv sine møder fra gang til gang. Vi slutter i maj 2019.

Da FUAM har beskæftiget sig med hvordan man kan bruge sin livshistorie i mange år, findes der skriftligt materiale som deltagerne kan anvende i deres samtaler.

## Igang sætter

Anne Daae Stridsland, medlem af FUAM og tidligere deltager i denne samtalecafé. mail: [annedaae@gmail.com](mailto:annedaae@gmail.com)

## Mødested

KlostergadeCentret eller hvor deltagerne ønsker det.

# Hvordan vil du arbejde med dit seniorlivs muligheder fremover?

## Baggrund

Har vi noget, som vi kan holde fast ved i seniorlivet eller drejer det sig om at sno sig med en hensigtsmæssig overlevelsesteknik? Der er mange bud i dagens Danmark på det gode seniorliv. Hvad er det gode seniorliv for dig?

## Forløb

Samtalecaféen tager udgangspunkt i to nyere bøger, der giver forskellige svar på dette spørgsmål:

På den ene side Sven Brinkmann, der i bogen "Ståsteder – 10 gamle idéer til en ny verden" trækker på ti gamle tanker, fra Aristoteles til Hanna Arendt, som han mener vi kan bruges i en ny verden, fx din seniorverden! Hvilke gode gamle idéer vil du gerne bygge på og støtte dit seniorliv med? Det kan du drøfte med de andre deltagere på det første møde.

På anden side skal vi kikke nærmere på Klara Bøe & Petter Henriksens synspunkt, der er beskrevet i bogen "Overlevelsesteknik for unge gamle – Håndbog i tilrettelæggelse af alderdommen eller hvordan man lever det rige liv uden at dø af det". Forfatterne påstår, at vi møder mange tilbud i Danmark, fx rollen som stilikon, globetrotter og køkkengud. Hvilken rolle vil du gerne være kendt for i dit seniorliv?. Det kan du drøfte på det andet møde.

## Metode

På det første møde vil der være en indledende præsentation af de to forskellige bud på det gode seniorliv. Første alternativ vil herefter blive undersøgt og drøftet af gruppen. På det andet møde vil det andet alternativ blive drøftet i gruppen. Mellem møderne har du mulighed for at afprøve de to alternativer i din egen seniorpraksis.

## Du får mulighed

- for at se på de valg, som du har i dit lange liv.
- for at øge og påvirke udviklings- og handlemulighederne i dit lange liv.

## Igang sætter

Poul Grosen Rasmussen, konsulent ved [www.seniorvejen.com](http://www.seniorvejen.com), medlem af FUAM, mail: [pg.ra@hotmail.com](mailto:pg.ra@hotmail.com).

## Mødested

KlostergadeCentret eller hvor deltagerne ønsker det.



# Hvad er en samtalecafé?

En samtalecafé er en studiekreds, med et tema, som har betydning i det lange liv, og som vi tidligere har beskæftiget os med i FUAM, og som, vi tror, at mange gerne vil fordybe sig i.

Til hver gruppe er der udarbejdet et kort skriftligt oplæg med temaer og spørgsmål, som vi inviterer grupperne til at tale om. Derudover udleveres skriftligt materiale, som deltagerne kan anvende efter eget ønske.

## **Deltagere**

Der er plads til 3-6 deltagere i hver samtalecafé.

## **Møderne**

På startdagen præsenteres temaerne for alle de kommende samtale-cafeer. Deltagerne aftaler mødedatoerne og mødested med igangsætteren.

Alle igangsatte grupper mødes igen efter gennemførelsen af møderne.

## **Igangsætteren**

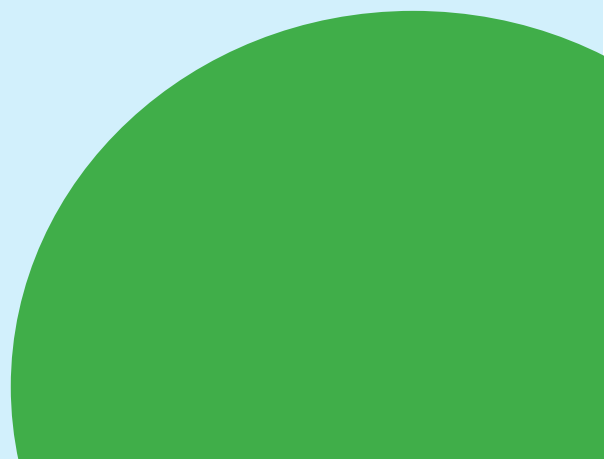
Hver studiekreds får tilknyttet en frivillig igangsætter, der kan hjælpe gruppen i gang, finde mødested og være med ved møderne. Igangsætteren er ikke en 'ekspert', men en interesseret, der hjælper gruppen.

## **Forløbet**

Hvor meget igangsætteren deltager i arbejdet aftales i gruppen. Han/ hun er ikke forpligtet til at deltage hver gang.

## **Afslutningen**

Til sidst samles alle studiekredsene og fortæller hinanden om deres arbejde, evaluerer forløbet og drøfter fremtiden.



# Hvordan kommer du med i en samtalecafé?

## Tilmelding

Tilmelding sker på startdagen eller efter aftale med igangsætteren. Har du ikke mulighed for at deltage på startdagen, kan du henvende dig til igangsætteren i den samtalecafé, som du gerne vil deltage i.

## Startdag

Alle, der er interesserede i at deltage i en samtalecafé, mødes

**Onsdag d. 12.12. 2018, kl. 14.30 - 16.30**

**i KlosterCaféen, Klostergade 37, 8000 Aarhus C**

På startdagen vil igangsætterne og tidligere deltagere kort præsentere de enkelte caféer, og der vil blive mulighed for at tilmelde sig og mødes med igangsætter og de andre tilmeldte. Der vælges gruppe, og mødetid og -sted aftales.

## Priser

Startdagsmøde: 30 kr., inkl. kaffe/te og kage

Samtalecaféen: 50 kr. til dækning af skriftligt materiale.

Igangsætter arbejder gratis, men får dækket sine omkostninger til transport og evt. forplejning.

...erne mødes og deler erfaringer på FUAM's møde den

# FUAM ER MULIGHEDER

## **Samvær og samtale**

På vores møder er der et kort oplæg og samtale om dagens emne.

FUAM holder møde 2. onsdag i måneden, 14.30 -16.30, undt. juni-aug.

i KlosterCaféen, Klostergade 37, 8000 Aarhus C.  
Mødelokalet har teleslynge og højttaler.

Møderne er åbne for ALLE uanset medlemskab.

## **Fordybelse og udvikling**

Du kan deltage i samtalecaféer eller studiekredse, hvor der arbejdes med vigtige spørgsmål om det gode lange liv.  
Vi blander os i samfundsdebatten og tager nye initiativer.

## **Indsigt og indflydelse**

I FUAM's blad kan du følge med i, hvad der sker i det aldrende samfund, selv skrive indlæg, læse boganmeldelser og debatoplæg.

På **www.fuam.dk** kan du læse mere og finde inspirerende artikler i bladarkivet.

Følg os på facebook i debatgruppen  
**"Alderdommens muligheder og umuligheder"** .

## **Bliv medlem for 125 kr. årligt.**

Ring på telefon 86 17 90 65 eller skriv til mail: toveholm43@gmail.com

Betal på konto 1551-0005726646

**Prøv et møde, bliv medlem og støt vores arbejde.**

# FUAM

**Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder**

**[www.fuam.dk](http://www.fuam.dk)**

**Har du spørgsmål?  
Kontakt:**

**Knud Ramian  
Mail: [knud@ramian.dk](mailto:knud@ramian.dk)  
Telefon: 53 53 17 81**

**Poul Grosen Rasmussen  
Mail: [pg.ra@hotmail.com](mailto:pg.ra@hotmail.com)  
Telefon: 30 53 86 43**

