

Virkelystens veje i FUAM
Længst muligt i eget hjem
Referat af Generalforsamlingen
Nyheder om det lange liv

Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

1

31. årgang
Juni 2011

Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Søren-Peter Pedersen (kasserer)	8613 4788
Traute Larsen	8615 5917
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Lisbet Thorendahl	8627 2802
Helle Snell	2993 8602

Suppleanter:

Irma Magnussen	8625 9804
Børge Helmer	8627 2900

Redaktør:

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet
Tlf.: 8627 4042 E-mail: knud.ramian@gmail.com

Layout og sats:

Børge Helmer, Storhøjvej 16, 8320 Mårslet
Tlf.: 8627 2900 E-mail: borge.helmer@gmail.com

Sidste frist for stof til Nyhedsbrev nr. 2/2011:

1. november 2011

Læs i dette nummer

Virkelystens veje i FUAM.	3
Virkelystens veje i seniorlivet (møde 12. januar)	4
Kunsthåndværk, brugskunst m.m. (møde 11. maj)	7
Længst muligt i eget hjem (møde 9. februar)	10
Min mor er død (boganmeldelse)	14
Noter	16
Ny folder i FUAM.	17
Nyheder om det lange liv	18
Referat af generalforsamlingen den 9. februar	21
Kort referat af forårets møder	26
Kommende møder	27

Virkelystens veje i FUAM

Gennem vinter og vår dyrkede vi alderdommens muligheder. Vi forfulgte mulighederne i arbejdet, i boligen, i musikken, i kunsten, i kunsthåndværket. Disse temaer har naturligvis præget dette nummer af bladet.

Det gav anledning til mange gode drøftelser, så vi besluttede, at efterårets program skal forfølge temaet "Virkelystens veje". Efterårets program findes bagest i bladet. Vi holdt meget af virkelysten. Virkelyst er et godt ord at dvæle ved. Det rummer både aktivitet og lyst uden at hægte sig fast i arbejdslivets præstationsmålestok.

Hvad er målestokken for succes i alderdommen?

Der har været nogle TV-udsendelser om alderdommen. De skulle vist rydde fordomme af vejen og vise, at også de gamle godt kan. Det var udsendelser om gamle, der stadig fløj i deres private sportsfly, sportsstjerner, der i en alder af 90 stadig var optaget af at konkurrere og vinde. De udsendelser provokerede mig i flere dage. De virker lige modsat den gode hensigt. De anlægger nemlig en særlig præstationsmålestok på livet i alderdommen. Jo mere man kan præstere, som om man var ung, jo bedre. En alderdom med sportsdyrkelse til det sidste kan da være et fint liv. Det bliver let til målestok for succes som gammel voksen. Der må være andre målestokke for succes i alderdommen. Det kan være en kolossal præstation at starte et nyt liv efter en ægtefælles død eller at leve sammen med en dement æg-

tefælle. Det kan også være en præstation at være langlevende – læs om det inde i bladet. Vi må dyrke og synliggøre de mange målestokke for succes.

Den tredje alder, den fjerde, den

De målestokke må kunne indrettes efter de liv, vi lever. Møderne i FUAM er billeder på det. Gamle voksne lever meget forskellige liv med hver deres muligheder. Sagen er, at vi bliver mere og mere forskellige med alderen.

Mange af de nygamles initiativer som Seniorfryd og Plusalderen viser muligheder for at holde sig ung. Jeg har fornemmelsen af en gruppe, der spræller for at undgå at blive ramt af alderdommen. Den positive udgave er, at de arbejder for at skabe nye forventninger til den unge ende af alderdommen. Seniorforce er lidt anden gruppe mennesker med virkelyst, men de fleste er stadig under halvfjerds.

Vi deltager alle med vores liv i handlingerne om at skabe nogle positive forventninger om de meget forskellige liv, som gamle voksne kan leve. Der skal være forskellige, men positive forventninger til de nygamle voksne, de smågamle voksne, de rigtig gamle voksne, og de langlevende voksne. Men man kan vel også have positive forventninger til mennesker, der lever et liv, som stiller krav til andre kompetencer, f.eks. at blive god til at leve med skavanker, god til at komme sig, god til at tage imod hjælp og god til at miste.

Der er mange muligheder for kompetenceudvikling i alderdommen.

I januar 2011 tog vi i FUAM hul på et nyt tema med titlen:

Virkelystens veje i seniorlivet

Årets første møde fandt sted onsdag den 12. januar i Klostergadecentret i midtbyen i Århus.

Oplægsholder var : Poul Erik Tindbæk fra Arbejdsmarkedscenter Midt,

Centret har udarbejdet et vejledningsforløb for seniorer: "Planlæg din fremtid". De kalder sig for seniorstyrken.

Seniorstyrken har modtaget tilskud fra den europæiske socialfond og Region Midt.

Poul Erik Tindbæk talte om, hvad der kan ske efter sidste arbejdsdag.

Om nye løbebaner, der bliver trådt af dagens seniorer, der har svært ved at forbinde deres aktive seniorliv med betegnelsen "tilbagetrækning". Omstilling til senkarrieren passer bedre til denne tankegang, at der her både kan være tale om en udfordrende forandringsproces og om nye løbebaner, der kan udvikles i de næste 20-30 år og for den enkelte være et produktivt og meningsfyldt engagement og en vigtig del af et godt og virksomt liv.

Ressourcerne skal bruges – forbedres – og komme i anvendelse !

For år tilbage foreslog Svend Aukén, at vi skulle indføre efterlønnen, for at give plads til de unge, men i dag er det helt anderledes.

I dag vil rigtig mange gerne have et meningsfyldt liv, hvor der er brug for en!

Karriereplanlægning

Hvordan forbereder man sig til et sådant liv ?

Vi skal gøre op med forestillinger og myter. Mange tiltag kan blive nye karrierer. Man har brugt udtrykket, at "man skal yde i 40 år – og nyde bagefter".

I virkeligheden er seniorer jo en guldgrube af ressourcer og kompetencer!

Livet er da at bruge dem! - og vi skal selv være direktører for virksomheden "Mig selv".

Befolkningsudviklingen viser os også, at vi i gennemsnit har fået en højere levealder.

Fra år 2000 til nu er kvinders gennemsnitlige levealder gået op fra 79 til 81 år, og mænds fra 74 til 78 år! Vi har flere år at "tage af" !

Hvad er alder ?

1. Kronologisk alder: I forhold til kalenderen
2. Funktionel alder: I forhold til helbred
3. Psykosocial alder: I forhold til egen indstilling

Mener man om sig selv, at man er yngre – lever man længere.

Er man to – lever man længere.

Har man et positivt livssyn - får man et længere liv.

For mange er det en svær overgang at gå fra et travlt arbejdsliv til seniorlivet. En spørgeundersøgelse har vist, at 41 procent af de adspurgte syntes,

det var vanskeligt for dem. Ca. 41 procent sagde sådan.

Det tyder på, at der er brug for at få inspiration til "at lære kunsten".

Hvilken vej skal jeg vælge?

Det gælder mange ting, og seniorer er forskellige. Det vigtigste er at tænke sig godt om, lægge planer og sætte sig nogle mål.

Hvad var det, jeg var glad for i mit liv? Hvad havde jeg det godt med?

Hvad vil jeg nå, medens jeg er her? Hvad vil jeg lave i næste uge?

Hvis man arbejder med disse tanker i en gruppe, hvor man kender hinanden, kunne man skrive til hver enkelt, hvad man er glad for ved dem og slutte med sig selv.

Det kunne også være nyttigt at se på:

1. Mig og min økonomi, job, deltid, nedsparing
2. Mig og nutiden, gøremål, lære nyt, give tilbage
3. Mig og fremtiden, livsmål, forandringer
4. Mig og familien, vennerne og andre
5. Mig selv, mine sundhedsvaner, fysisk, mentalt
6. Hvordan sætter jeg et godt punktum med hensyn til mit arbejde.

Det kræver flexibilitet at tage fat på nye opgaver og nye udfordringer, og det er godt med glidende overgange frem for "spring fra klippen".

Husk, at 50 procent af ens forfald skyldes ikke aldring, men at man er i dårlig form!

Vil vi bruge vores liv på at spare op i 40 år for at få "en rejse" på 20 – 30 år",

uden at have en plan for rejsen? - Nej vel!

Godt at skabe netværk for andre og for dig selv

Det er aldrig for sent. Det er vigtigt også at have unge venner.

Hvis du vil give dig selv mulighed for en ny løbebane, så lav en jobbeskrivelse.

Hvem er jeg, hvad kan jeg, hvad brænder jeg for?

Hvilke gøremål vil jeg dyrke, om ugen, om året.

Skab dig en ressourcebank med oplevelser, samvær m.m.

Tænk på den 4. alder

Vi ved, livet indeholder forandringer. Nogle kan styres og kontrolleres. Nogle ved vi vil ske, andre sker uventet.

Det er vigtigt at forberede overgangen fra den 3. til den 4. alder

Gøre sig tanker om det at blive alene

Sætte sig primære og sekundære mål

Aktiviteter, - fortsætte med, bruge mere tid på, holde ved.

Bliv gartner i dit eget netværk - tag ansvar for at det er stærkt!

Poul Erik Tindbæk gav os en fin og righoldig gennemgang af tanker og ideer denne eftermiddag.

Ovenstående giver et lille udpluk af disse, som jeg håber kan give inspiration og måske også lyst til at læse mere på følgende steder:

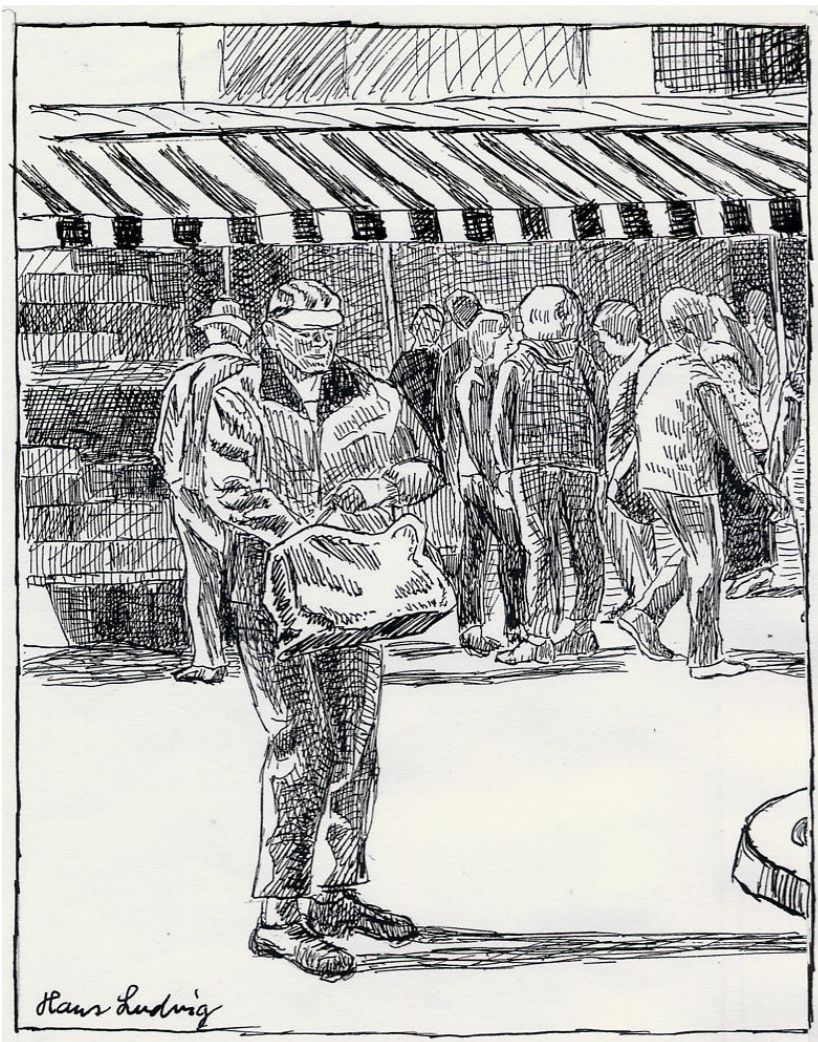
www.seniorpraksis.dk
seniorarbejdsliv.dk

www.aeldresagen.dk
www.borger.dk
www.pensionsinfo.dk
www.seniornetvaerket.dk
www.dgi.dk
www.frivilligcenteraarhus.dk
www.hvemhjælperhvem.dk
www.frise.dk
www.frivilligjob.dk
www.boligseniorer.dk
www.andelsbolig.dk

Poul-Erik Tindbæk har denne
e-mailadresse: pti@aarhus.dk

Pjecen: "Planlæg din fremtid" er ud-
arbejdet med inspiration fra pjecen
"Planning for your future" -
Udgivet af Seniors Information
Service, Adelaide, South Australia.

Referat ved Kirsten Trollegaard



Kunsthåndværk, brugskunst, håndarbejde, husflid

Oplæg til møde i FUAM den 11. maj 2011

Jeg tror, de fleste af os har ting stående, som vores børn eller børnebørn har givet os, og som de selv har lavet i børnehaven eller skolen.

Selv har jeg mange, og mine børnebørns ting står fremme, så de kan se, at jeg sætter pris på dem. Mit 6-årige barnebarn gav mig en marmeladekrukke, som hun selv havde dekoreret, og selvfølgelig brugte jeg den, da hun en dag kom på besøg. Så spurgte hun mig: "Bruger du den også, når du får gæster?" Det gør jeg faktisk, og det fortæller noget om, at vi alle sammen har brug for at vide, at vores produkter bliver værdsat.

Hvad er det, håndværk og håndarbejde giver os? Måske glæde, rekreation, måske en meditativ tilstand, som f. eks når jeg spinder og nyder følelsen af, at tråden glider gennem mine fingre.

Der er en indbygget trang i mennesker til at producere noget, at planlægge, udføre og efterhånden forbedre det. I alle kulturer har mennesker for årtusinder siden fundet på at forme ler til krukker og skåle. De lærte sig at brænde dem, brugte dem over bålet, og begyndte at udsmykke dem.

På samme måde siger en talemåde, at nød lærer nøgen kvinde at spinde, og vi kender de primitive væve i

næsten alle kulturer. Det er i løbet af mange århundreder blevet til den fornemme tekstilkunst, vi kender i dag.

De fleste børn tegner. Som forældre nyder vi at give børnene farver og papir, så snart de kan holde på en blyant. I børnehaven og skolen følger man det op, og kreativiteten har en helt anden plads i barnets udvikling, end da jeg gik i skole.

Jeg vil gerne fortælle jer lidt om min – temmelig trange – vej til en tilværelse, hvor håndarbejde blev en meget væsentlig del af hverdagen.

Hvis jeg overhovedet nogensinde har kunnet tegne, blev det grundigt ødelagt, da jeg i 6. klasse fik en lærer, som fortalte mig, at jeg var helt umulig, og hun gav mig den næstlaveste karakter. Det var så ydmygende at få $tg \div$, at jeg siden har haft et krampagtigt forhold til tegning – jeg stivner, så snart jeg forsøger. Desværre smittede det i min skoletid også af på håndarbejde, hvor jeg havde samme lærer. I det sidste skoleår kunne vi vælge mellem håndarbejde og latin, og jeg valgte latin, for der blev jeg ikke ydmyget.

I dag forstår jeg ikke, at det gik så galt med håndarbejde i skolen. Jeg var vant til hjemmefra at bruge nål og tråd, for jeg ville gerne lære at brodere ligesom min mor. Det måtte jeg også gerne, men hun krævede, at jeg først skulle lære at stoppe strømper. Det

blev jeg ganske ferm til, for jeg havde fire små søskende, så stoppekurven var altid fuld. Broderi blev aldrig til noget rigtigt for mig; selvom jeg har lært forskellige broderiteknikker, er det aldrig blevet nogen stor interesse for mig.

Selvom jeg som ung havde de dårlige erindringer fra min skoletid, tænkte jeg heldigvis, at jeg måtte kunne lave noget af det samme som mine jævnaldrende. Det var i en periode, hvor strikning var meget populært og jeg begyndte at strikke og oplevede endelig glæden ved at kunne producere noget med mine hænder.

Opmuntret af mine resultater med strikkepindene forsøgte jeg også at sy tøj til mig selv, og jeg må indrømme, at mine første forsøg ikke var særlig heldige, men efter mange forsøg og et par kurser gik det helt fint, og ikke mindst da jeg fik børn, var jeg glad for at kunne sy til dem. Den gang havde jeg ikke arbejde uden for mit hjem, så jeg havde både tid og lyst til at sy til børnene, og i en småbørnsfamilie med kun én indtægt, betød det også noget økonomisk. Siden har jeg stort set også syet alt mit eget tøj. En sidegevinst var, at jeg lærte mine børn at sy, og vi fik mange dejlige timer sammen om den fælles interesse. Vi fik også glæde af at gå sammen på et aften-skolehold i stoftryk. I det hele taget er det så værdifuldt at foretage sig noget sammen, at have fælles interesser – og det gælder både børn og venner.

Når man syr, bliver man også optaget af tekstiler, og der var ikke så langt til også at få lyst til selv at fabrikere stof, så jeg lærte at væve. Det blev ikke til så meget den gang, for jeg boede

i en lejlighed oven over en mand, der havde nattevagter, så han bankede på varmerørene, når han hørte mig slå væven sammen. De næste tyve år vævede jeg ikke, selvom jeg ikke længere boede i en lejlighed, men arbejde, tre børn og en have, der også skulle passes, levnedede ikke tid til at genoptage vævningen.

Der skete noget, da min ældste datter kom på Kunsthøjskolen i Holbæk, hvor hun lærte primitiv spinding og vævning. Jeg var flyttet på landet på Djursland, og hun spurgte, om vi ikke kunne have et får, så hun kunne få noget uld. Det blev endnu et spændende kapitel med håndarbejde, for det ene får blev til flere, og efterhånden fandt jeg ud af, hvilke racer der var bedst egnede til at give mig den uld, jeg foretrak, for selvfølgelig måtte jeg lære at spinde al den dejlige uld.

Da jeg først havde lært at spinde, fandt jeg ud af, at ulden skulle bruges til mere end strikketøj, og jeg spurgte en væverske, der boede i nærheden, om hun ikke kunne oprette et vævekursus. Jeg fik samlet en lille gruppe, der også var interesserede i vævning, og i nogle år var den ugentlige vævedag noget, jeg glædede mig til – et frirum sammen med ligesindede. Nogle af dem blev mine gode venner, som jeg stadig ser, og vævning har i de sidste tredive år været en vigtig del af mit liv.

Jeg har altid været fascineret af at kunne håndværket fra bunden, og derfor var det vigtigt både at opdrætte den bedste fårerace, spinde ulden og væve den. Det var med sorg, at jeg for kort tid siden måtte sælge min væv, fordi jeg ikke ser så godt. Skulle jeg

fortsætte med at væve, ville jeg blive mere afhængig af andres hjælp, end jeg bryder mig om.

Noget af det, jeg husker fra min barndom er sætningen om, at man ikke skal sidde med tomme hænder. Det behøver jeg heller ikke, for jeg kan stadig spinde, og selvom jeg ikke længere selv kan opdrætte de får, jeg gerne ville have, har jeg fundet frem til en fåreavler, der leverer den lækreste uld, jeg kan ønske. Det er en næsten meditativ proces at spinde – det går helt af sig selv, og tankerne kan flyve frit. Jeg kan også høre radio, se tv eller høre lydbånd, som er blevet erstatning for de bøger, jeg har svært ved at læse, og selvom jeg ikke ser så godt, kan jeg bruge mit håndspundne garn til at hækle. Det giver en masse muligheder for stadig at fremstille tekstiler.

I de år, jeg boede på Djursland, arbejdede jeg med at have unge voksne med psykiske problemer i familiepleje. Jeg ville gerne aktivere dem og valgte at melde mig til et aftenskolekursus i keramik sammen med dem. Det var ikke helt tilfældigt. Jeg har altid været interesseret i keramik, og fandt det helt fascinerende at se en keramikere dreje en form op. Det ville

jeg gerne kunne. Det blev til flere sæsoner på aftenskolen, og da jeg flyttede til Århus, fandt jeg ud af, at der i Østergade 40 ligger et værksted, hvor alle pensionister og efterlønnere kan komme og dyrke deres interesser for mange forskellige håndværk.

De senere år har min keramiklærer fra aftenskolen, som også er en af mine gode venner, inviteret mig til at komme en dag om sommeren og bruge hans værksted og hans ekspertise til at lave keramik. Det er dage, jeg ser frem til, og når jeg er der, er jeg helt opslugt af den klump ler, jeg har på drejeskiven, som måske følger sig efter min vilje, men som også kan finde på at gå sine egne veje og blive til noget helt andet. Jeg betragter ikke det, jeg frembringer, som kunsthåndværk, for mig er det bare håndværk, og det er selve processen i arbejdet, der giver så stor glæde.

At lave keramik kan også godt lade sig gøre med nedsat syn, og mit ønske med dette indlæg har været at vise, at vi ikke behøver at lade os bremse af ydre omstændigheder - hverken af en lærers dræbende kritik eller de svagheder, som alderen fører med sig.

Besøg FUAMs hjemmeside:
www.fuam.dk

Alderdommens store lotterispil:

Længst muligt i eget hjem

Af Knud Ramian

Der er gamle voksne, der spørger sig selv, om de kan blive boende i deres nuværende bolig. De har stillet sig det forkerte spørgsmål! Sagen er ganske vist, at kun få procent af de over 60 årige flytter i løbet af et år. Men i løbet af 30 år bliver det faktisk til en del flytninger. Ca. 30 % af de over 70 årige er flyttet for at lette tilværelsen i alderdommen. Hertil kommer alle dem, der er på plejehjem. Flertallet af husstande vil i fremtiden opleve en flytning efter 60 års alderen. Det rigtige spørgsmål er derfor i virkeligheden: Hvornår skal vi flytte?

Det er et af livets vanskeligere spørgsmål, som mange derfor ikke svarer på. Ingen ekspert kan afgøre, hvornår det er bedst at flytte. Vi ved, at de fleste stadig først vil flytte, når de er nødt til det, men ingen kan vide, om det sker, og hvornår det sker. Det er rent lotteri. Fordelen ved ikke at svare på spørgsmålet er, at man kan håbe på, at problemet løser sig selv - at man dør før en tvungen flytning bliver nødvendig. Det passer måske godt til de mange mænd, der dør tidligt. De efterlader til gengæld deres enker i en boligsituation, der kan blive ret umulig. Risikoen er indlysende. Mange midaldrende har set deres forældre sidde i en umulig bolig, som de ikke ville forlade, og hvor den sidste flytning ikke blev morsom. Der sidder i dag tusindvis af enlige gamle voksne indespærret i deres boliger på grund

af dårlige adgangsforhold. Det bliver ikke bedre for de mange parcelhusener, der sidder med alt for store haver, huse, der for alvor er kommet i vedligeholdelsesalderen, upraktiske indretninger, nærbutikker der i stort tal forsvinder og giver stadig længere afstand til indkøbsmuligheder og andre servicetilbud. Man kan blive spærret lige så meget inde i et parcelhus som på 4. sal uden elevator. Sidder man i den situation, skal der ikke meget til før læsset vælter i bogstavelig forstand. Der registreres årligt 2.000 faldulykker i de gamles hjem, og det er kun dem, som fører til hospitalsindlæggelse. Sygehusene er fyldt med ældre kvinder, der har brækket lårben efter ulykker i disse hjem. I sådan en situation, når der hurtigt skal vælges mellem halvdårlige løsninger, skrumpet valgmulighederne ind. Værdigheden går nemt fløjten, når det er blevet for sent, for uoverkommeligt og for farligt at flytte.

Vil du ikke være med i lotteriet

De, der ikke vil spille med i lotteriet og hælde deres hoved til den offentlige omsorg, har en anden mulighed. De tænker sig om og træffer nogle valg. Enten gør de noget effektivt ved deres nuværende bolig, eller også flytter de. Det er imidlertid ikke en realistisk løsning at flytte til en handicapbolig i tresårsalderen. Det vil de færreste. Den realistiske løsning er at finde en bolig, der både kan danne rammen om et

godt liv nu, og som kan holde resten af livet. Vi har vænnet os til princippet med bilerne. Vi indbygger stadig større sikkerhed i dem. Vi tager højde for risikoen, men det skal ikke kunne ses. Bilen skal fungerer nu, men også når uheldet er ude. Der er sikkerhedssejler, stødsikre zoner, airbag, blokeringsfri bremses. Det er det samme princip, vi skal indrette og vælge boliger efter. Der er faktisk bygget mange venlige boliger allerede, som vil kunne opfylde mange af kravene. Har man tiden for sig, kan man med lidt omtanke forøge sin livskvalitet nu og samtidig mindske risikoen for det værst tænkelige uheld. Hovedproblemet er ikke manglende muligheder. Hovedproblemet er, at mange slet ikke overvejer deres boligsituation på langt sigt.

Der er mange gevinster at hente














Mange flere 60-årige flytter i dag end tidligere. Mange flere flytter af lyst, og fordi de selv ønsker at forme deres liv. De vil ikke sidde og vente i køen til en ældrebolig. Der er mange gevinster ved at flytte til en mindre, men livssikret bolig, siger de, der har prøvet det. Specielt får de mere overskud, mere energi og livet bliver morsommere. Man sparer en masse kræfter, som før var bundet i hus- og havepasning. Overvejer man flytningen tidligt, er det meget nemmere at finde den rigtige bolig, det rigtige sted og i den rigtige størrelse. Måske ligger den i det gamle kvarter. Ellers er der kræfter og overskud til at opbygge nye kontakter og venskaber et nyt sted. Man får mere tid til at rejse og være sammen med venner. Man føler sig mere tryk

ved fremtiden, fordi man har fået et sted, hvor man med større sikkerhed kan blive boende i mange år. Det er nemmere og tryggere at flytte, mens man er to. Mange af bekymringerne før flytningen viser sig ikke at have hold i virkeligheden. Hvis der er plads nok til, at hverdagen kan fungere, er det ikke svært at klare sig med mindre plads. Børnene vænner sig hurtigt til at have et nyt hjem, og man finder altid måder at have gæster på. Mange husejere synes det er dyrt at flytte, men opdager, at de nu får livskvalitet for de mange passive penge, der var gravet ned i friværdien. De frygter, at der den dag, de har brug for den gode bolig, kun er plads på ventelisterne - og de aner, at det ikke er noget godt sted at opholde sig.

Se din bolig lige i øjnene

"Den venlige bolig" er en bolig som giver overskud, kontakt, muligheder og tryghed nu, og som kan holde længe - helst livet ud. Hvis vi vil have en venlig bolig for resten af livet, kan vi ikke regne med, at nogen bygger den for os. Der er derfor megen sund fornuft i at overveje sin boligsituation tidligt i alderdommen og helst før. Det er i det offentlige interesse at stimulere folks lyst til at klare sig selv - også bolig-mæssigt. Det bør gøres nemmere og billigere at flytte og indrette seniorboliger. FUAM har gennem den tidligere Boligrådgivning for seniorer været med til været med til at udvikle en særlig boligdeklaration, der gør det gennemskueligt, hvor ældrevenlig din bolig er. Den kan du se på de næste sider. Den kan bruges til at vurdere din nuværende bolig, eller den du overvejer at flytte til.

Check din bolig

Egnethed ved pleje, evt. kørestol (Uddrag)						
Beliggenhed		Meget god	God	Middel	Under middel	Dårlig
	Afstand til natur, m	0 - 100	100 - 200	200 - 500	500 - 2000	Over 2000
	Afstand til daglige indkøb, m	0 - 100	100 - 200	200 - 500	500 - 2000	Over 2000
	Afstand til kulturtilbud, m	0 - 100	100 - 200	200 - 500	500 - 2000	Over 2000
	Afstand til offentlig transport, m	0 - 100	100 - 200	200 - 500	500 - 2000	Over 2000
Grundlæggende om boligen		Meget god	God	Middel	Under middel	Dårlig
	Antal etager i boligen	1 etage	1 etage	1 etage	2 etager	Mere end 2 etager
	Køkken, bad/toilet og soveværelse i adgangsetagen	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej
	Adgang til boligen	Uden trin eller trapper	Via elevator eller lift	Max. 2 trin	Max. 7 trin	Mere end 7 trin
	Trin eller niveauspring inde i boligen	Ingen niveauspring eller trin	Ingen niveauspring eller trin	Max. 2 trin	Max. 7 trin	Mere end 7 trin
Adgang til boligen		Meget god	God	Middel	Under middel	Dårlig
	Belægning på gangareal	Jævn, fast og skridhæmmende	Jævn, fast og skridhæmmende	Delvist jævn, fast og skridhæmmende	Delvist jævn, fast og skridhæmmende	Ikke jævn, fast og skridhæmmende
	Hældning på gangareal	Næsten vandret (max 2,5 pr. meter)	Let hældning (max 4 pr. meter)	Let hældning (max 5 pr. meter)	Hælder (max 8 pr. meter)	Stejl (over 8 pr. meter)
	Højde af niveauspring eller trappetrin, cm	0 - 1,5	1,5 - 2,5	2,5 - 3,5	3,5 - 7	Mere end 7
	Fri bredde foran indgangsdøre, cm	Mere end 170	150 - 170	130 - 150	110 - 130	Under 110
	Fri længde foran indgangsdøre, cm	Mere end 170	150 - 170	130 - 150	110 - 130	Under 110

Check din bolig

Døre i boligen		Meget god	God	Middel	Under middel	Dårlig
Bredden af hoveddør, cm	Mere end 87	77 – 87	67 – 77	57 – 67	Under 57	
Dørtrin ved hoveddør, cm	0 – 1,5	1,5 – 2,5	2,5 – 3,5	3,5 – 7	Over 7	
Bredden af dør til toilet/bad, cm	Mere end 87	77 – 87	67 – 77	57 – 67	Under 57	
Dørtrin toilet/bad, cm	0 – 1,5	1,5 – 2,5	2,5 – 3,5	3,5 – 7	Over 7	
Bredden af øvrige døre, smalleste, cm	Mere end 87	77 – 87	67 – 77	57 – 67	Under 57	
Højeste dørtrin øvrige døre, cm	0 – 1,5	1,5 – 2,5	2,5 – 3,5	3,5 – 7	Over 7	
Soveværelse		Meget god	God	Middel	Under middel	Dårlig
Bredden af største soveværelse, cm	280 eller mere	260 – 280	260 – 240	220 – 240	Under 220	
Længden af største soveværelse, cm	280 eller mere	260 – 280	260 – 240	220 – 240	Under 220	
Bad og toilet i boligen		Meget god	God	Middel	Under middel	Dårlig
Bredden af vendeareal foran wc, cm	170 eller mere	150 – 170	130 – 150	110 – 130	Under 110	
Længden af vendeareal foran wc, cm	170 eller mere	150 – 170	130 – 150	110 – 130	Under 110	
Friplads ved siden af wc, cm	110 eller mere	90 – 110	80 – 90	60 – 80	Under 60	
Adgangsbredde til bruseplads, cm	Mere end 87	77 – 87	67 – 77	57 – 67	Under 57	
Niveauspring ved bruseplads, cm	0 – 1,5	1,5 – 2,5	2,5 – 3,5	3,5 – 7	Over 7	
Køkken		Meget god	God	Middel	Under middel	Dårlig
Køkken: bredden af vendeareal, cm	170 eller mere	150 – 170	130 – 150	110 – 130	Under 110	
Passagebredder i boligen		Meget god	God	Middel	Under middel	Dårlig
Smalleste passagebredde i bad/toilet, cm	Mere end 87	77 – 87	67 – 77	57 – 67	Under 57	
Smalleste passagebredde i køkken, cm	Mere end 87	77 – 87	67 – 77	57 – 67	Under 57	
Smalleste passagebredde i boligen i øvrigt, cm	Mere end 87	77 – 87	67 – 77	57 – 67	Under 57	

Min mor er død – samtalebog om at miste sin mor

Af Helle Snell

Fire kendte kvinder, Christine Antorini, Ritt Bjerregaard, Hanne-Vibeke Holst og Anne Linneth, som alle har mistet deres mor inden for det sidste årstid, bliver enige om at mødes for at tale mødrenes liv og død og deres egne oplevelser med at miste igennem. Som bisidder og sammenskriver fungerer journalist Lene Johansen.

Det er der kommet en læseværdig, omend rigelig lang, bog ud af. Det er vigtige emner, de fire tager fat på, de er alle ærlige og gode fortællere, og der er fine og bevægende refleksioner.

I bogens første del, *Livet*, beretter de hver især skiftevis om morens liv og død. Der er stor forskel på historierne. Ritts og Annes mødre døde i høj alder (89 og 85 år) og 'mæt af dage', mens Hanne-Vibeke og Christines mødre døde 'i utide', efter et relativt kort sygeleje og kun blev 72 resp. 66 år. De tilbageblevne døtre befinder sig på forskellige steder i livet, og det har naturligvis indflydelse på oplevelsen af tabet efter morens død.

Anden del, *Døden*, indeholder afsnit, hvor de fire beretter om de første dage efter dødsfaldet, bisættelsen, sorgen, tabet og tankerne om egen død i tiden efter.

Der er især tre emner, jeg gerne vil trække frem her:

betydningen af familie

hvad er det, man mister og hvad er det, man sørger over, når man mister sin mor?

transformationen fra mor til menneske.

Familien – hvor vigtig er familie egentlig?

Sygeleje og død bringer familien tættere på hinanden, hører man ofte. Alle fire taler om, hvor meget det betyder at have søskende, som man kan tale med og dele bekymringer og sorger med. Det er som oftest moren, der er den samlende person i familien, hende der har holdt kontakterne ved lige. Når nu mor er død, så melder spørgsmålet sig, hvem skal nu udfylde den funktion? Er det datteren, der skal tage over? Har hun et valg? Og skal familietraditionerne videreføres, eller ændres, eller helt udelades?

Det kommer der interessante diskussioner ud af, som peger på, at familiens betydning ændrer sig over tid. Den er vigtig, mens man er barn og ung, så følger en periode i voksenlivet, hvor selvvalgte venner er dem, man deler det væsentlige med, men senere i livet bliver familiebåndet ofte igen betydningsfuldt. Anne har fået større behov for at dyrke søskendefællesskabet, for søskende har delt forældre, de har delt liv og det har større betydning end først antaget. Også Ritt, som ikke ser sig selv som

noget familiemenneske, mærker en større lyst til at værne om det familiære sammenhold, efter morens død. Ingen af de fire er enebørn, og ingen af dem står altså alene med morens død og med valget, om og hvordan familieskabet skal føres videre. Ritt er den eneste af de fire, som ikke har børn. Hun erkender, at man så er friere stillet med hensyn til videreførelse af familietraditioner.

Hvad er det, man mister, og hvad er det, man sørger over, når man mister sin mor?

Hanne-Vibeke: "Når man mister sin mor, mister man det grundlæggende element i ens liv." Anne supplerer: "Når ens mor død, dør den længste historie og den tætteste tilknytning, man overhovedet kan have med et andet menneske."

Tabet af den ubetingede kærlighed dukker op gang på gang, når de fire forsøger at indkredse deres følelse af sorg og savn efter morens død. At man kunne regne med morens opbakning og forståelse, uanset hvor tabeligt man havde opført sig.

Men man sørger også over tab af retten til at være barn og ung. "Når vi sørger over et tab, så sørger vi også over os selv. Vi sørger over tabet af dem, vi var engang," siger Hanne-Vibeke. Der er ikke længere nogen situationer, hvor man kan tillade sig at være barn. Man skal være voksen hele tiden.

Især Anne taler smukt om hvad det betød for hende at opleve moderens tiltagende skrøbelighed i dødsprocessen. Der kommer hul igennem til ens

egen skrøbelighed og sårbarhed, den tilvante skrøbelighed slår ikke til, og der sker et skift i balanceforholdet mellem styrke og svaghed: det bliver muligt at hente styrke ud af det sårbare i én selv - mens det, man antog for styrke viser sig ikke brugbart. Det bunder i identifikationen, siger hun, genkendelsen af sig selv i ens mor og af ens mor i sig selv. Som mor og datter spejler man hinanden gensidigt.

Transformationen fra mor til menneske

Det er, tror jeg, en væsentlig proces i den voksne datters tilværelse at få øje for at ens mor er andet og mere end ens mor. At hun har haft et liv, før man selv blev født, og at der er sider ved hendes liv, hvor man ikke selv har spillet en hovedrolle, og som man måske end ikke har kendt til.

Annes mors historie giver anledning til en vedkommende diskussion om de voksne børns evne til at rumme, at en af forældrene finder en ny stor kærlighed. Det skete for Annes mor fem år efter, at hun var blevet enke, at hun mødte en enkemand. Mellem de to blomstrede en ny stor kærlighed op, som levendegjorde de to gamle i en grad, som var ukendt for 'børnene', og som gjorde, at deres forhold til mor resp. far ændrede sig. Også bedsteforældrerollen ændrede sig betragteligt. De gamle havde travlt med hinanden, og 'børnene' måtte se sig om efter andre løsninger, når børnebørnene skulle passes.

Og hvordan skal man håndtere de hemmeligheder, som temmelig tit dukker op ved oprydningen af dødsboet? Det kan være dagbøger og breve, selv

kærlighedsbreve fra en ukendt bejler? Det er der vidt forskellige holdninger til. Har moren 'glemt' at rydde disse ting af vejen eller har det netop været meningen at man skal finde dem? Skal man læse de ting eller lægge dem til side i respekt for morens ret til at have et privatliv?

Det at få et samlet menneskebillede af sin mor, at komme til at se hende som menneske foruden som mor, er en proces, der foregår gennem hele ens voksenliv. Det er forskelligt, hvor man er henne i den proces, når moren dør. Nogle døtre bliver længere tid i

barnerollen end andre. Og nogle mødre fortsætter med at være mødre til det sidste, mens andre giver bolden videre tidligere. Anne siger: "Mens de lever, skygger nutiden for fortiden, men i døden får fortiden lige så stor vægt. Når man er død, er man pludselig alle sine ældre, og det er noget af det smukke ved døden."

Samtalerne har gjort alle fire kvinder klogere, visere, og det bliver man også som læser.

Min mor er død er udgivet på Gyldendal, 2010 (vejl. pris 251,95 kr)

Noter

Hukommelse bedres med motion

200 danskere med Alzheimers sygdom skal deltage i forsøg med fysisk træning. Landets otte demensklivninger har fået 13,3 mio. kr. fra Det strategiske Forskningsråd til et forsøg, hvor borgere med Alzheimer i lettere grad skal dyrke motion af forskellig art og varighed under ledelse af fysioterapeuter.

Baggrunden for forsøget er, at forsøg med mus med Alzheimerforandringer har vist, at fysisk træning har en gavnlig effekt på symptomerne.

Kilde: *Berlingske* 26.12.2010 & *Aktuelle noter, Gerontologisk Institut*

Ny postlov skaber bekymring

En ny postlov kræver, at ældre skal godkendes af kommunen for at få breve direkte til døren i modsætning til tidligere, hvor alle over 65 år havde den ret. Ændringen gælder fra 1. april.

Ældre Sagen har modtaget mange henvendelser fra bekymrede ældre, der frygter ikke længere at kunne få posten bragt helt til døren. Hos Post Danmark mener man dog, at det er unødigt bekymring, for hvis man er bevægelseshæmmet eller handicappet, ligger en godkendelse i de bedste hænder i kommunerne. Dog regner man med, at under halvdelen af dem, der nu får post til døren, vil kunne fortsætte med ordningen.

Kilde: *Kristeligt Dagblad* 4.1.2011 & *Aktuelle noter, Gerontologisk Institut*

Rynker på TV?

BBC har netop tabt en arbejdsretlig sag om aldersdiskriminering, efter at man havde fyret en kvindelig studievært på 51 år. Studieværten var forinden blev advaret om, at hun skulle passe på sine rynker og overveje botox-behandlinger.

Kilde: *Politiken* 15.1.2011 & *Aktuelle noter, Gerontologisk Institut*

Ny folder i FUAM

Der har længe været brug for en opdatering af FUAM's lille blå folder. Nu sker det.

Lisbet Thorendahl har bistået af bestyrelsen syslet med de mange vigtige detaljer, som sådan en redigering indeholder.

Hvis du kunne tænke dig at have nogle eksemplarer liggende til venner og bekendte, kan du rekvirere folderne fra sekretær Tove Holm.

I folderen kan du nu læse:

Meld dig ind - FUAM gør noget ved din alder

I FUAM interesserer vi os for den tredjedel af livet, som vi kalder for alderdommen.

I FUAM arbejder vi aktivt for at gøre alderdommen til et livsafsnit, som man møder med tro på, at der er muligheder, udfordringer og indhold i tilværelsen.

I FUAM mødes vi og deler vores livserfaringer og viden med hinanden, og når tiden er inde, tager nogen et initiativ.

I FUAM er vi mennesker, der gerne vil forme vores egen fremtid, og som også gerne arbejder med uprøvede muligheder.

Foreningen bidrager med rammerne til møder og samvær.

FUAM's aktiviteter

FUAM arbejder med temaer af betydning for livet i alderdommen og det samfund, vi lever i. På de månedlige

møder, der er åbne for ALLE uanset medlemskab, er der et kort oplæg til dagens tema, der herefter drøftes blandt de fremmødte.

Når medlemmer tager et initiativ, kan der oprettes en særlig gruppe, der arbejder uden for de faste møder.

Sommetider munder et tema ud i, at vi tager et fælles initiativ, og noget sættes i gang.

FUAM udgiver mindst to gange årligt et blad, der orienterer om aktuelle begebenheder, bognoter og læsetips, og hvor indlæg og drøftelser fra møder refereres.

FUAM har også en hjemmeside: www.fuam.dk.

FUAM afholder faste møder den 2. onsdag i måneden (undtagen juni-august og december).
Altid kl. 14 -16.

Møderne afholdes i Klostergadecentret, Klostergade 37, Århus C.

Deltagelse i møderne koster 25 kr. – inkluderet i denne pris er kaffe og kage.

Et FUAM - logo i farver?

Bladets faste tegner Hans Ludvig Larsen har på opfordring udarbejdet et forslag til FUAM - logo i farver. Det officielle logo er også lavet af Hans Ludvig Larsen og er stadig i sort/hvid grafik. Det farvede logo kan foreløbig ses på nettet:

<http://knudramian.pbworks.com/FUAM>.

Nyheder om det lange liv

Samlet af Knud Ramian

De 100 årige koster ikke mere end de halvfemsårige.

Der er noget ved de langtlivende gamle, som fascinerer. Vi fascineres ved tanken om livskraften, at der måske findes en nøgle til udødeligheden. En nøgle, som hvis den fandtes, ville afstedkomme ufattelige ulykker. Helt irrelevant er interessen nu heller ikke, da en stadig større del af os må forvente at blive over hundrede år. I debatten om ældrebyrden er de langtlivende også en afgørende brik, for bliver de så ringe med alderen som mange tror eller er det bare antallet, der skræmmer? Vi kender de ældste ved navn. Den tidligere ældste indbygger i Danmark, Else Sofie Jensen Lundblad, er død i begyndelsen af juni. Hun blev 109 år,

I Danmark har vi da også et helt center Dansk Center for aldringsforskning som blandt andre forsker i de langtlivende. Et overraskende forskningsresultat viser, at de allerældste ikke kræver mere pleje end andre ældre. Andelen af 100-årige, der kan klare sig selv, er nemlig lige så stor som hos de 92-årige. Undersøgelsen er med til at aflive en myte om, at hvis vi lever til en høj alder, vil vi være en meget tung gruppe for samfundet, siger professor Kaare Christensen. Et forskerhold har gennem 10 år fulgt de til-

bageværende fra årgang 1905 og besøgt dem, da de var henholdsvis 92, 95, 98 og 100 år. En stor del af de ældre døde, inden de fyldte 100 år, men andelen af selvhjulpne ældre var den samme - nemlig en tredjedel - uanset hvornår forskerne kom på besøg. Dermed blev de ikke samlet set dårligere år for år. Det vidner om megen livskraft og lidt mindre ældrebyrde.

Kilde:

Tv2-fyn, Frederiksborg Amts Avis.

Jagten på de langtlivende i 1700-tallet

Der er visse bøger, som jeg har svært ved at modstå. Det er flotte tit lidt sære bøger, som er produceret med store tilskud, så man kan være sikker på, at man virkelig får noget for pengene. Denne gang var det en bog om billeder af gamle mennesker fra 1700-tallet. Bogen vidner om, hvor fascineret man kan blive af tanken om at blive langtlivende.

En dansk embedsmand var i 1700-tallet så optaget af gamle mennesker, at han samlede på billeder af gamle. Han forberedte et værk på latin med 728 illustrationer fortrinsvis raderinger af mere end 500 gamle over 80 år fra hele Europa. Han nåede kun at udgive en fortegnelse og tegningerne blev efter hans død spredt for alle vinde.

På Center for aldersforskning i Odense har historikeren Lise-Lotte B. Petersen rejst rundt på europæiske biblioteker og har fundet mere end 600 billeder fra den store samling. De er nu udgivet i en stor flot bog om Luxdorph og hans samlinger.

Der er ikke mange billeder af fattige mennesker fra 1700-tallet. Malerier og raderinger var ikke noget for fattigfolk, men hvis man blev tilstrækkelig gammel fik man også i 1700-tallet en status, der gjorde en tilstrækkelig værdig og interessant til at blive bevaret på tryk. Derfor har vi bevaret billeder af samfundets fattige, fordi der også den gang var fattige, der kunne trods alle odds og blive rigtig gamle.

Kilder:

Petersen, L.-L. B. and B. Jeune (2010). Icons of Longevity: Luxdorph's Eighteenth Century Gallery of Long-livers. Odense, University Press of Southern Denmark.

På program 1 kan man høre en udsendelse om bogen. Den findes i serien faglitteratur.

Man kan finde mange billeder fra bogen her:

<http://www.demogr.mpg.de/books/odense/6/03.htm>

Og så er det lige, hvordan man tager det lange liv

Der er sorger og glæder forbundet med det lange liv, og de kan udtrykkes meget forskelligt. Læs blot her:

“Livet tager ganske langsomt sine småbidder, og nu, hvor jeg er 95, og døden nærmer sig, forekommer det mig, at himlen er mere blå end den nogensinde har været. At fuglene synger anderledes, at forårsblomsterne aldrig har været smukkere, og stjerner står tættere ved mit ansigt.”

*Skuespiller Vera Gebuhr –
til Billed-Bladet. maj 2011*

Alderen indebærer uvægerligt hyppigere og hyppigere afsked. Afsked med familie og venner, med allierede. Tab af menneskelige holdepunkter, huse, hvor man havde sin gang i årevis, står fremmede eller tomme, de kendte telefonnumre svarer aldrig mere. Men også afsked med kære gader, med sommerland: barberede grøftkanter uden en mælkebøtte, enorme markarealer med monokulturer af roer, og uden at man nogensinde ser en græssende ko. Langsomt bliver verden anderledes, stier og markskel er borte, så man er fremmed, hvor man færdedes i en menneskealder, fremmed i verden, et genfærd.

Tage Voss, i Politiken januar 2011

Kig ind på FUAMs hjemmeside
www.fuam.dk

Referat af

Generalforsamlingen i FUAM

Onsdag den 9. februar 2011 kl. 16.00 – 17.00

I Caféen Klostergadecentret, Klostergade 37, Århus C

*Dagsorden ifølge
vedtægterne*

1. Valg af dirigent

Børge Helmer blev valgt

2. Bestyrelsens beretning

FUAM's arbejdsgrøner omfatter: De månedlige møder i september – maj, Nyhedsbrevene og Hjemmesiden.

Kirsten Trollegaard fortalte om møderne siden sidste generalforsamling:

Alle møder har fundet sted i Klostergadecentret i Århus C og holdes nu kl. 14 – 16 og som tidligere den anden onsdag i hver måned. Flere af titlerne er inspireret af emner, vi har været optaget af i årenes løb, og som stadig er værd at arbejde videre med, især da vi her i Klostergadecentret har mulighed for at drøfte dem med nye tilhørere, men også er præget af, at vi selv er nået længere frem i vort eget livsforløb.

På marts mødet tog Knud Ramian sit altid aktuelle emne ”*Livets blandede bolcher*” op. Det handlede om livskvaliteterne, der ændrer sig gennem hele livet, hvis vi vil det, og på det fulgte en livlig debat.

Emnet *At være forældre til voksne børn*, som også er evig aktuelt blev gennemgået af Tove Holm i april. Vi bliver jo ved med at være forældre hele livet, men rollerne skifter, som Tove så rigtigt siger.

Da FUAM drøftede samme emne i en arbejdsgruppe gennem flere år, var Tove på vej til at udgive en bog, som vi havde ønske om at få udgivet. Det materiale findes stadig, og måske kunne der arbejdes videre på det.

Vi bliver aldrig for gamle til at rejse, var overskriften på Børge Helmers oplæg. Børge har været i Nepal seks gange, sidst i 2009. Han fortalte og viste film fra sine mange ture. Det var værd at se og fik rejseysten frem i flere af os.

I september skiftede vi til emnet: *Hvordan er det muligt at blive gammel i et samfund, der vil være ungdommeligt?*

Her holdt Tine Fristrup, lektor ved Danmarks Pædagogiske Universitet et inspirerende oplæg. Hun talte om det livslange arbejde med at blive sund, der har overtaget den værdi ”arbejdet” har haft gennem tiden. Et tragisk projekt – man bliver jo aldrig helt sund – og det ender med aldrig! Vi kom langt omkring og Tine viste os flere nye hjemmesider bl.a. fra Age-Force og AldersPiloterne.

Tine er meget optaget af vores måde at tænke på i FUAM, og om der er andre, der tænker i samme retning. Det må være oplagt for os både at holde os orienteret, som flere gør i FUAM – og følge op på emnet fremover.

Hvordan lever man med afhængigheden af hjælp? var emnet for oktober.

Tove Holm viderebragte nogle af vore ældste medlemmers tanker om det at blive afhængig af andres hjælp. Vi er opdraget til i videst muligt omfang at klare os selv. Hvordan accepterer vi, at det kan blive vanskeligt at bede om hjælp?

Hvordan er mulighederne for at få den hjælp, vi har brug for?

Et emne som sætter mange tanker i gang!

Kunsten at holde op og give slip

Knud Ramian indledte i november diskussionen om, hvordan man kan justere på egne og andres forventninger med selvfølelsen i behold.

Virkelystens veje - i seniorlivet hed januar mødet

Poul Tindbæk fra Arbejdsmarkedscenter Midt fortalte om, hvad der kan ske efter sidste arbejdsdag. Han afholder kurser om emnet og har udarbejdet en pjece: "Planlæg din fremtid" med undertitlen: "Hvad skal der ske i dit liv, når 37 timers arbejdsugen slutter.

Det er vores tema for foråret, der hermed er taget hul på.

Møderne fortsætter i Caféen i Klostergade, Lisbet Thorendahl er mødeleder. Der serveres kaffe/te og kage, som betales 25 kr. af hver deltager. Dette er nødvendigt, for at caféen kan huse møderne ved møderne fremover.

FUAM's nyhedsbreve:

Nyt fra FUAM

redigeres af Knud Ramian

Nogle af møderne er refereret i Nyhedsbrevene. Nyt fra FUAM 2010 har i nummer 1 haft tema med genoptryk af illustrationer af Hans Ludvig Larsen, i nummer 2 en mindeartikel om Inger Nygaard, en aktivist i FUAM og i nr. 3 artikel af Knud Ramian: De Nygamle mobiliserer med gennemgang af hjemmesider om alderdommen: AgeForce, Alderspilot, Seniorfryd, Plusalderen og mange flere.

Nyhedsbrevene vil fremover fortsætte med to faste numre årligt og vil blive suppleret med temanumre, når der er samlet stof til det.

Der var et forslag om, at tidligere artikler skal redigeres og samles efter tema. For eksempel temaet: *Hvordan bliver man viis.*

Hjemmesiden: www.fuam.dk

FUAM's hjemmeside redigeres af Børge Helmer. Her kan findes FUAM's formål, vedtægter, mødekalender og alle numre af FUAM's nyhedsbreve fra 2003 til sidste nye nummer. Der er også gode tips til vedkommende hjemmesider.

Andre tiltag: FUAM har deltaget i møder med Århus Kommunes Biblioteker om netværket AgeForce, og medlemmer har holdt oplæg om deres deltagelse i Ageforce på bibliotekets møder med publikum.

3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2010

Søren-Peter gennemgik det reviderede regnskab

4. Fastlæggelse af kontingent for 2012

samt godkendelse af budget for 2011

Kontingentet er uændret 125 kr.
Det foreliggende budget blev gennemgået og godkendt

5. Valg af medlemmer til bestyrelsen

Helle Snell valgt
Tove Holm valgt
Traute Larsen valgt
Søren-Peter Pedersen valgt

6. Valg af suppleanter til bestyrelsen

Irma Magnussen valgt
Børge Helmer valgt

7. Valg af to interne revisorer
Jens-Erik Jørgensen og Henning Gøtzsche blev valgt

8. Indkomne forslag
Ingen forslag

9. Eventuelt

Knud Ramian orienterede om, at der er tanker i kommunen om at gøre Århus til den mest ældrevenlige by i Europa i konkurrence med andre byer.



Regnskab

for perioden 1.1.2010 til 31.12.2010

	Regnskab 2010	Budget 2010	Budget 2011
Indtægter:			
Medlemskontingent (45)	5.625	(47) 5.875	(45) 5.625
Portostøtte	823	823	0
Renter	0	0	0
Total	6.448	6.698	5.625

Udgifter:			
Trykning af bladet	3.567	4.000	4.000
Porto og gebyrer	1.935	2.000	2.000
Telefongodtgørelse	300	300	300
Kontorartikler	91	400	400
Vingaver	533	500	500
Hjemmeside	345	345	345
Revisionsmøde	128	100	128
Repræsentation	562	0	1.000
Kontingent Foreningsbutikken	50	50	50
Kontingent Klostergadecentret	1.350	1.350	1.350
Total	8.861	9.045	10.073
Årets resultat	-2.413	-2.347	-4.448

Balance

Aktiver:

Giroindestående 31.12.2010	24.699
Kassebeholdning	0
Skyldige beløb	-2.955
Total	21.744

Passiver:

Aktiver 31.12.2009	24.157
Årets resultat	-2.413
Total	21.744

Revisorerne har gennemgået kassebog og bilag og fundet, at regnskabet er korrekt udført og i god overensstemmelse med foreningens formål og generalforsamlingens beslutninger.



Korte referater fra

Forårets møder

Fra Kunstens verden

Fra to af forårets møder kan vi ikke bringe indlæg eller fyldige referater, men de fortjener begge en omtale for det var gode oplæg med mange spændende drøftelser.

Sansen for musik

Hanne Mette Ochsner Ridder er lektor i musikterapi på Aalborg Universitet og holdt oplæg på marts mødet. På en videooptagelse demonstrerede hun musikens fundamentale betydning for mennesker ved at vise, hvordan musikterapeuten med en sang kunne ændre adfærd og følelsesleje hos en svært dement uden hukommelse og sprog. Alligevel sad sansen for musik, der endnu. Musikken spiller på alle sanserne og måske er det derfor, at sansen for musik er noget at det sidste vi mister. Vi fik også en gennemgang af de nyeste teorier om aldring og hvilken rolle musikken spiller her. Det er slet ikke muligt at komme med et fyldestgørende referat. Der var også mange spørgsmål. Feks. om hvad musikalitet var og om den kunne udvikles med alderen.

Læs mere i bogen:

Ridder, H.M. (2005).

Musik & Demens.

Musikaktiviteter og musikterapi med demensramte.

Århus: Forlaget Kliim.

Du kan også finde udvalgte henvisninger til gode sider på internettet her:

<http://knudramian.pbworks.com/>

FUAM

Billedkunstens verden

Ulla Bille og *Kirsten Trollegaard* talte på april mødet om deres meget forskellige liv med billeder. Ulla startede sent som billedkunstner, men det har fyldt hendes liv lige siden. Det fremgik tydeligt af debatten at alderdommen ser anderledes ud, når man lever som kunstner. Ulla Billes oplæg kan man få lidt fornemmelse af på:

<http://www.ullabille.dk/>.

Kirsten Trollegaard kunne fortælle om billedernes betydning gennem sit liv, og fortælle hvordan hun kunne se, at man kunne blive ved med at gøre fremskridt uanset alderen, og at selv med omfattende handicap var det muligt at lave billeder. Der var mange deltagere i mødet og en livlig debat.

Alle møder afholdes i
Cafeen i Klostergadecentret
Klostergade 37, Århus C

Tid: kl. 14.00 - 16.00

Der er mulighed for at drikke kaffe i cafeen før mødet

Kommende møder

Onsdag den 14. september

Den store verden i den lille verden, hvor jeg bor

Helle Snell

Den røde tråd i tilværelsen kan til tider være svær at få øje på. Omskiftelser, opbrud og tilpasninger til nye og anderledes livsformer kendetegner nogle liv mere end andre. På min rejse gennem livet har jeg bakset en del med balancen mellem udlængsel og hjemve, mellem at sætte pris på det kendte og føle mig begrænset af det. Hvordan skal det ende? Ja, det er der ingen, der ved. Men virkelyst og nysgerrighed har her i senlivet fundet glimrende vilkår i en såkaldt belastet bydel i Århus.

Onsdag den 12. oktober

Om at blive lokalhistoriker

Lisbet Thorendahl

Mit hjemsgn Vester Hjermitslev er beliggende i Vendsyssel. Min landsby var engang en aktiv stationsby og før det.... og før det.... og før det...tilbage til 1500-tallet. Min forskning har i særdeleshed haft fokus på første halvdel af 1900-tallet, der er stationsbyens udviklingsperiode - sluttende i 50'erne med begyndelsen til afviklingsperioden.

I mit oplæg vil jeg fortælle om, hvordan en 10 års opdagelsesrejse i sognets fortid blev til en omfattende belysning af sognets historie. Den har jeg synliggjort på webadressen: www.vesterhjermitslev.dk

Onsdag den 9. november

Skagensmalerne og deres liv i Skagen 1874-1930'erne

Claus Jacobsen

Forfatter til fem bøger om Skagen og skagensmalerne med mange billeder / malerier og fotos fra dengang. Claus Jacobsen, TV-journalist i DR i 24 år, henholdsvis studievært i TV-Avisen i to omgange, og TV-Provinsafdelingen, Aarhus. Har lavet flere end 100 TV-programmer indenfor emnerne unge samt kultur og samfund. Forfatter til 24 bøger, de sidste 10 år til fem om skagensmalerne og Skagen. Desuden fem TV-programmer til TV 2 Charlie om skagensmalerne.

Foreningen til **U**dvikling af **A**lderdommens **M**uligheder

- en forening for de uprøvede ideer og projekter

ISSN: 1904-4607



Her finder du FUAM

FUAMs hjemmeside: www.fuam.dk

Sekretariatet:

Tove Holm
Åkrogs Strandvej 43
8240 Risskov
Telefon 8617 9065
E-mail: toveholm@webspeed.dk

Foreningens gironummer er:
572-6646

Ved bankoverførsel anvendes
konto-nr. 1551-0005726646

CVR-nummer: 31509130