



De gamles værdi er efterårets tema  
Aktiv aldring og solidaritet mellem  
generationerne  
Slentre gennem alderdommen  
Kan det virkelig passe?

## Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

**1**

32. årgang  
Juni 2012

## 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. 2/2012:  
5. november 2012

## Læs i dette nummer

De gamles værdi er efterårets tema . . . . .	3
Aktiv aldring og solidaritet mellem generationerne . . .	4
Tænk hvis ... . . . .	7
Ældrestyrken på Storhøj (affaldsindsamling 2012). . . . .	10
Frivillig eller bare selvfølgelig hjælp . . . . .	11
Mødekalendar . . . . .	12-13
Slentre gennem alderdommen . . . . .	14
Afskaf Alderdommen – bliv i de voksnes rækker . . .	17
Referat af mødet den 14.april 2012 . . . . .	20
Kan det virkelig passe? . . . . .	22
Referat af generalforsamling . . . . .	23
Hvornår har vi været aktive nok? . . . . .	26

# De gamles værdi er efterårets tema

***Det er stadig det europæiske år for aktiv aldring, men de ældre er meget mere værd end deres aktivitet. Efterårets program har som tema "De gamles værdi". Læs om møderne inde i bladet.***

Hvad er det sket i den første halvdel af ældreåret? Læs Lisbet Thorendahls anmeldelse af optakten. Hun har sine betæneligheder. Der er dog ikke megen tvivl om, hvad ældreåret handler om. Vi skal være mere aktive dvs. blive længere på arbejdsmarkedet. Vi skal holde os sunde og raske, og der skal udvises solidaritet mellem generationerne. Men vi hører også undertonerne: Vi skal først og fremmest være aktive for at lette ældrebyrden, men det skrives ikke.

## *Afskaf de ældre*

Den enkleste og sikreste måde at undgå ældrebyrden på er naturligvis at 'afskaffe' de ældre. Vi har bidt mærke i, at Social- og integrationsministeren i januar talte om de mange, der bare vil kaldes for 'sen-unge'. Hvis man er sen-unge, er man jo ikke en del af ældrebyrden! Læs Børge Helmers anmeldelse af bogen med titlen: Afskaf alderdommen. Nogle har dog heldigvis stadig en alderdom, der leves fuldt ud. Start med at læse Helle Snells anmeldelse af Asger Baunsbak-Jensens bog, "80". En bog om at slentre gennem alderdommen.

## *Du skal arbejde - men husk, det skal være frivilligt*

'Aktiv aldring' handler mest om, at vi skal blive længere på arbejdsmarkedet. Det er der jo ikke meget nyt i. Det er

snart længe siden, at vi ved lov har fået pensionsalderen til at følge levealderen - altså opad. Det kniber meget mere i resten af Europa. I Danmark er opgaven at skaffe mere efterspørgsel efter gamle medarbejderes kompetencer. Vi skal sikre os renoveringer og opdateringer af vores arbejdskraft, så vi kan holde værdien, men det har regeringen ikke skabt bedre muligheder for. I stedet satser det offentlige Danmark på at gøre det frivillige arbejde til en nødvendighed. Det er en stor udfordring. Man kan jo ikke kommandere folk til at arbejde frivilligt.

Kan det frivillige arbejde bidrage til at gøre de gamle mere værdifulde? Både Lisbet Thorendal og Traute Larsens artikler blander sig i debatten om frivillighed. Men hvad med kunstneren? Bemærk at Hans Ludvig Larsens tegninger og hans tekster blander sig i bladets debat.

## *Er solidaritet mellem generationerne en selvfølge?*

Solidaritet mellem generationerne er ikke rigtig til debat i Danmark. Ved vi, hvad solidaritet betyder? Det er vel at vise solidaritet mellem generationerne, når gamle voksne går i gang med at gøre noget for og sammen med børn og unge. Læs Kirsten Trollegaards artikel om FUAM's møde med Ulla Skovsbøl. Hun kunne fortælle om alt det, der kan gøres.

Vi bliver også stadig sundere og raskere. Men udfordringen nu er, at vi for alvor har opdaget, at sundheden er meget skævt fordelt i Danmark. De gode kostråd preller af på halvdelen af befolkningen. Gælder det ikke dig? Læs Kirsten Trollegaards anmeldelse af "Ka' det passe?"

**Der er ikke meget liv i ældreåret, men vi gør os umage i FUAM.**

# Aktiv aldring og solidaritet mellem generationerne

Af Lisbet Thorendahl

## **Det europæiske år for aktiv aldring og solidaritet blev i Danmark markeret ved en konference i Bella Centret den 18. og 19. januar 2012.**

Konferencen var tilrettelagt af Beskæftigelsesministeriet, Social- og Integrationsministeriet og Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse.

Konferencens første dag havde som målgruppe arbejdsmarkedets parter, NGO'er, forskere og embedsmænd fra hele EU.

En af hovedoverskrifterne i forhold til denne del af konferencen var: *"Europa ældes. Det betyder udfordringer og muligheder i alle EU-landene, hvor befolkningerne bliver stadig ældre. For hvordan holder man sig aktiv hele livet?"*

Afsnittets indhold er korrekt citeret og sidste sætning virker underlig påklistret uden åbenbar sammenhæng med afsnittets øvrige indhold, men sætningen er måske et hint til konferencens underliggende formål, som ikke umiddelbart fremgår af titlen.

Spørgsmål blev forsøgt besvaret af EU-kommisærer, ministre, forskere og praktikere og et af de konkluderende udsagn fra denne del af konferencen var: *"The Europeans are not just living longer – they are also healthier*

*and more well-educated than ever before. As such, the European year for active ageing also provides an opportunity to cast light on the range of options resulting from the demographic development. The demographic development is more than just a challenge; it is also a unique opportunity to highlight the many resources and experiences that senior citizens have."*

## *De gamle er en trussel*

Men på trods af, at konferencens titel umiddelbart peger i retning af bløde værdier i forhold til ældre og deres relationer til det samfund, de lever i, fremgår det af udsagn og referater fra oplæggene fra denne første del af konferencen, at det store budskab og den store udfordring - alt andet lige - er den økonomiske byrde, de gamles forlængede tilstedeværelse vil blive for de "arbejdsføre" europæere. Der blev nævnt store tal for, hvordan gruppen af 60-80-årige ville stige eksplosivt i løbet af de næste 50 år, og hvor mange af den slags - der sættes lig med folk på overførselsindkomst - hver enkelt "arbejdsfør" nu i 2012 og senere i 2060 skal forsørge - chokerende tal.

Det var ubetinget den vigtigste del af konferencen, set i forhold til hvor mange europæiske landes ministre og topembedsmænd, der var deltagere og hvor langt dermed budskaberne

når ud i Europa. De mange ældre er en trussel.

## *Den danske udgave af ældreåret – et liv på arbejdsmarkedet*

Konferencens anden del foregik på dag to. Her var deltagergruppen en helt anden, og det overordnede tema - der naturligvis var det samme som foregående dag - var skruet ned fra EU fokus til DK fokus.

Deltagelse her var åben for alle, naturligvis mod et conferencegebyr, og hvem var så mødt op? Det var forskere inden for ældreområdet, kommunalt ansatte med samme speciale, folk fra ældreråd og ældreorganisa-

bejdsmarkedet endnu et par år. – Video'en skulle vises i alle lande i EU! Efter den start, der appellerede både til syn og hørelse, var det svært ikke at have videoens budskab, som undertone i oplevelsen af de følgende oplæg.

I sin kommentar til videoen havde ordstyrer, journalist Mette Vibe Utzon rosende ord om ældre mennesker. Eksempelvis nævnte hun, at de var mere tolerante og ofte havde en bedre arbejdsmoral end yngre mennesker!

## *Nu skal de gamle bare være 'Sen-unge'*

Social- og integrationsminister Karen Hækkerup indledte med at sige; ”Jeg



**Det europæiske år for aktiv aldring  
og solidaritet mellem generationerne 2012**



tioner, folketingsmedlemmer, frivilligråd og pressefolk fra Norden – omkring tre hundrede. Der var plads til en del flere.

Første indslag var en 10 minutters video, hvor nok ligeså mange mænd fortalte om, hvor glade og tilfredse de var over at forblive længere på arbejdsmarkedet. En af historierne drejede sig om en mand, der var holdt op, men kedede sig dagen lang og bare ventede på, at konen kom hjem fra arbejde og lavede aftensmad til ham. Denne historie vakte hånlige latter og fy-råb fra forsamlingen, men senere stor forståelse, da det på videoen forklaredes, at også konen var glad, da manden valgte at fortsætte på ar-

synes videoen var fantastisk!” Hun karakteriserede ældre som ”sen-unge” og kom ind på begreberne - ældrebyrde og grå guld. Hun nævnte, hvordan ældre bidrog til samfundet ved at passe børnebørn og holde foreningslivet i gang og tilmed var gode forbrugere – til sidst markerede hun, at solidaritet gik begge veje.

Man kan vel kun opfatte det sådan, at holdningen er, at alle vi ældre – stort set - forsørges af dem, der er i arbejde. Og vi ældres solidaritet den anden vej går på, at vi bliver et par år længere på arbejdsmarkedet og i øvrigt går ind i frivilligt arbejde i endnu højere grad, end det allerede er tilfældet.

Professor Henrik Petersen, der kom fra Institut for Velfærdsstatsforskning ved Syddansk Universitet, betegnede den store generation fra først i 40'erne som et stort bjerg og pointerede, at individerne i den masse fra 1995 generelt set fik lagt 3 måneder ekstra levetid til deres alder årligt, og at ældrebyrden i de kommende år vil være en kendsgerning.

Else Smith, direktør i Sundsstyrelsen belærte deltagerne om forebyggelse af sygdomme. Der blev vist ikke sagt noget, som ikke alle vidste i forvejen.

Nina Thomsen, Sundheds- og omsorgsborgmester i Københavns Kommune havde i sit oplæg fokus på den gruppe borgere, der havde det største omsorgsbehov – altså fokus på den ældste gruppe af gamle. Hendes ærinde var at italesætte og betragte gamle som unikke mennesker, der i deres sidste aldersår har skullet tilpasse sig nye situationer – blive alene, flytte og indstille sig på ikke længere at være selvhjulpne. Hun havde intentioner om at få de gamle - især mændene - ud i samvær og aktiviteter.

### *Mindre omsorg og mere træning*

I plejesektoren skulle man satse mindre på omsorg, og i højere grad give de ældre teknikker til at overvinde deres skavanker og dermed blive mere selvhjulpne. I samme ånd sagde hun ”nej til bleer” - også dette problem kunne mange af de ældre trænes ud af. De gamle skulle tidligere udskrives fra sygehusene og som tryk i hjemmene skulle der kunne tilkaldes døgnsygeplejersker. Hun oplyste, at

der var megen faglig stolthed og dygtighed på plejehjemmene, men at der her krævedes et fagligt løft. Hun konkluderede, at der allerede nu var gang i nytænkning på området.

Jørn Duus Hansen, livsstilsanalytiker, illustrerede fordomme i forhold til ældre, ved at fortælle en række morsomme historier, men latteren i forsamlingen tog ikke helt brodden af den kendsgerning, at de mange negative betegnelser, der bruges om vores gamle er med til at stigmatisere og marginalisere hele gruppen af ældre. De negative fordomme, så som: ældre er dårlige bilister, de fumler ved kassen i supermarkedet og er irriterende langsomme i fodgængerovergangene mv. forstærkes og almenføres – retorik og nonverbale udtryk skærpes.

Administrerende direktør ved SBK Scandinavia A/S, John Hermansen, havde det sidste indlæg i rækken med titlen: Den gode seniorpraksis. Her berettede han om et projekt på ældreområdet fra Lemvig - Hvad har vi gjort, hvad har virket, og hvad har ændret sig? Det lød interessant og godt – en bevidst, medmenneskelig og udviklende ældrepleje, der løbende evalueredes og forbedredes.

### *Følelsen af tyngde -*

Hvad ville man så med disse to stort anlagte konferencedage – og hvad fik vi deltagere med hjem? - Jeg, en 71-årig kvinde af gruppen veluddannet og med mod på livet, kan naturligvis kun tale for mig selv.

Først og fremmest en underlig oplevelse af personligt at blive kategoriseret som et individ i en stor, økono-

misk belastende marginalgruppe i samfundet.

Som nævnt ovenfor var konferencen opdelt i to afdelinger. Deltagergruppen den første dag var intereuropæisk sammensat og havde til formål at se på ældreproblemet med demografiske, økonomiske briller på, og forholde sig til, hvorvidt vi ældre med vores gode helbred, veluddannethed og som følge deraf mange ressourcer kunne nyttiggøres i samfundet og dermed modvirke den store økonomiske belastning, vi udgør for vores børn og børnebørn.

I anden del af konferencen med danske deltagere var indlæggene ligeledes fokuseret på den byrde, gruppen af pensionister uden for arbejdsmarkedet var og fremover ville blive for samfundet. Størst fokus var der på aldersgruppen 60+ og den økonomiske vinding, der ville være i, at de forblev et par år længere på arbejdsmarkedet. Mindst fokus var der på de gamle 80+'ere. I forhold til dem drejede det sig om at finde måder til at minimere den nationaløkonomiske trus-

sel, de udgør. Her var aktivering og bedre optræning kodeordene, optræning med henblik på at gøre folk mere selvhjulpne, så forbliven i eget hjem kunne forlænges, sygehusophold afkortes og risiko for ensomhed og depression mindskes.

*Hvorfor tror nogen, at vi ikke kan gennemskue ”Den aktive aldring?”*

Det er jo egentligt alt sammen godt nok. Europa ældes, det er et fact – gruppen af ældre stiger voldsomt det kommende årti. Politikerne ser en udgiftspost i budgettet, der over en årrække vil stige og forsøger at udtænke tiltag, der kan minimere problemet. Vi skal alle bidrage. Godt nok. Det betænkelige er imidlertid, at politikerne gerne vil fremstille konsekvenserne af stramningerne – forbliven længere på arbejdsmarkedet og stadig færre ”varme hænder” til at tage sig af de ældste i vores samfund – som udviklende, aktiverende og lykkebringende for de involverede borgere.

*Det er svært at tro på!*

---

## Tænk hvis ...

---

*Af Lisbet Thorendahl*

Ja, tænk hvis - denne konference (se artiklen ovenfor) med titlen: ”Det europæiske år for aktiv aldring og solidaritet mellem generationerne” i Danmark blev fulgt op af tiltag, der var båret af ansvar og solidaritet på tværs af samfundet. – I mange af vore



plejecentre landet over er der ikke meget fokus på ”aktiv aldring” Tænk hvis - intentionerne her i landet ikke bare kom til at dreje sig om lovgivning og hensigtserklæringer fra Christiansborg om forhøjelse af pensionsalderen og iværksættelse af mekanisering på ældreplejeområdet – men også omfattede visioner om at ville



satse på reelle forbedringer af omsorg og aktivering i forhold til de gamle og svage i vores samfund.

Som det ser ud i disse årtier, er frivilligt arbejde blevet en faktor, politikerne nationaløkonomisk regner med, men helst ikke snakker højt om. Der er ikke noget, der tyder på - hvis man tror på "den økonomiske krise" - at behovet for ekstra hænder vil falde i de kommende år. Derfor kunne man ønske, at kommunerne ville gå nye veje og være med til at organisere pensionister og andre, der har lyst til at deltage i løsningen af de samfundsopgaver, der i øjeblikket ikke prioriteres til optimal løsning fra det offentliges side. Vel at mærke med stor bevidsthed om, at holde frivillige ude af nedskæringsramte arbejdsområder!!

Hvorfor nævner politikerne aldrig omfanget af det frivillige arbejde? Med det omfang frivilligt arbejde allerede har, burde det synliggøres og defineres - både i den hensigt åbent at værdsætte den frivillige indsats, men også af demokratiske årsager, hvilket vil sige, at synliggøre for skatteyderne, hvor stort et antal frivillige, der giver en hånd med i plejecentrene. - Hvem ved for eksempel, at et enkelt center i århusområdet i forhold til beboerne i deres leje- og plejeboligerne har 70 frivillige personer, der med få eller flere timer månedlig deltager i arbejdet? Disse menneskers ulønnede samfundsarbejde burde i alles interesse synliggøres og dermed åbent værdsættes.

Opgaver, der i øjeblikket ikke bliver varetaget, eller ikke bliver varetaget godt nok, burde ligeledes synliggøres, som for eksempel opsamling af affald

langs landeveje og i byerne. Der kunne også være parkafsnit, der i en periode har brug for særlig omsorgsfuld pasning, som ikke kan klares inden for det offentlige, og derfor kan udbydes til havekyndige frivillige, hvis arbejde i så fald ville være et supplement til de kommunale forpligtelser. Der kunne være grupper, der i samarbejde med professionelle på ældreområdet udvikler særlige aktiviteter for de gamle og andre, der har vanskeligt ved selv at komme i gang. Der er frivilligt arbejde i gang på nogle af disse områder, men væsentligt mere kunne organiseres.

Hvis vi accepterer det som et realpolitisk faktum, at der ikke i de kommende mange år bliver råd til et bedre niveau for omsorg og aktiviteter for de mest belastede mennesker i vores samfund, - og at der i parker, i byområder og langs vejene ligger masser af affald - kunne det se ud til at være god ide at interessere ældrevenlige og naturelskende samfundsborgere for at medvirke til løsning af disse opgaver.

Fakta viser, at mange friske og resourcefyldte ældre har mod på at deltage i frivilligt arbejde nogle timer ugentligt/ hver 14. dag/ 1 gang mdl. - Ældre holder af at være sammen, arbejde sammen og snakke sammen, og vi vil gerne give en hånd med på områder, hvor vores indsats kan gøre en forskel, - men vel at mærke i åbenhed og med det øvrige samfunds bevågenhed på de opgaver, vi løser.

*Tænk hvis - vore politikere kunne begynde at tænke på os som en ældrestyrke i stedet for en ældrebyrde!*





### *En tegning tegnet efter et selvoportræt, jeg har malet*

Malere har altid malet selvoportrætter. Det er en god øvelse og modellen er altid lige ved hånden. Men det kunne også være et anonymt billede af en af de mange, der har valgt at bruge friheden fra pligtarbejdet til at fordybe sig i kunsten. Den her afbillede ser ud til at være klar over, at det er en alvorlig sag. Han

iagttager skarpt og er sikkert naturalist. Nogle vil sikkert vælge at male de indre syner i et abstrakt formsprog. Det skulle gerne være et kendetegn for den modne alder, at man evner at lytte efter den indre klang og så følger den konsekvent.

# Ældrestyrken på Storhøj affaldsindsamling 2012

Af Lisbet Thorendahl

**Efter at være blevet varm på tanken om at organisere flere ældre i nyttigt samfundsarbejde drøftede jeg ideen med rådmand Dorte Laustsen, Aarhus Kommune og Simon Thunbo fra Projektet "Hold byen ren", ligeledes Aarhus Kommune.**

De viste interesse for ideen, men så også visse organisatoriske og praktiske vanskeligheder i forhold til at rekruttere pensionister til at udføre forskellige opgaver.

Jeg tog herefter sagen i egen hånd og inviterede beboerne, som vi fra nu af vil kalde "Ældrestyrken på Storhøj", til at deltage i "Hold byen ren" projektet i forhold til vores eget lokalområde, hvilket vil sige Hørretvej fra Oddervej og de første 2½ km af vejen mod Mårslet.

Der meldte sig 12 personer til arbejdet. De mødte op på min parcel på "Hold byen ren" dagen den 22. april kl. 13 og blev udstyret med gule sikkerhedsveste og opsamlingsposer, som jeg havde hentet hos Simon Thunbo fra "Hold byen ren" projektet i Aarhus Kommune.

På mindre end to timer samlede vi 319 dåser og 41,4 kg plastik, pap og

papir. Vi kom tilbage i højt humør og huskede på, at den slags arbejde også skal være hyggeligt – så der var ved tilbagekomsten kaffe/the, øl/sodavand og flødeboller. Folk sluttede dagen i gemytligt samvær, og der var enighed om, at vi næste år på "Hold byen ren" dagen ville gentage arbejdet og endog forsøge at interessere nabolandsbyen i projektet.

På Storhøjs Beboerforenings møde nogle få dage senere besluttedes det, at vi fremover ville deltage i "Hold byen ren" projektet, og at det skulle være "Ældrestyrken på Storhøj", der skulle stå for arrangementet.

Det var, hvad der i mit lokalområde



kom ud af, at jeg som repræsentant for FUAM – Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder – den 19. januar 2012 deltog i konferencen: *Aktiv aldring og solidaritet mellem generationerne.*

# Frivillig eller bare selvfølgelig hjælp

*Af Traute Larsen*

I de år, hvor man var på arbejdsmarkedet, og børnene boede hjemme, var det naturligt at spørge om hjælp hos familien, når der var brug for en ekstra til at se efter børnene. Vi bidrog også med pasning i familien, når vi blev spurgt, det var naturligt, og der blev ikke tænkt videre over det. Ordet frivillig arbejdskraft er i dag meget almindeligt i mange sammenhænge i foreningsliv og i institutioner. Det er blevet mere organiseret og arbejdet udføres over for ”fremmede”.

Da jeg for snart 8 år siden kom i vores menighedsråd, fik jeg øjnene op for, hvor meget frivilligt arbejde, der udføres i forbindelse med kirkelivet. Det tænkte jeg ikke over, før jeg selv deltog. Vi har en gang om ugen en eftermiddag for ældre med foredrag, sange og et kaffebord. Her er der en, der holder foredrag uden honorar. Der kommer tre til fem damer en time før for at lave kaffe, dække borde til 40 mennesker, finde sangbøger frem, smøre boller og skære kager ud, som andre frivillige har bagt. Der ryddes op og vaskes af og de, der ikke er så godt til bens får en hjælpende hånd, et par med kørestole bringes helt hjem af frivillige. Der er højskoledage og gudstjenester, der efterfølges af spaghetti med kødsovs eller brunch og aftengudstjenester, hvor præsterne støt-

tes af frivillige hjælpere under de kirkelige handlinger og kirketjenerne ved traktementet bagefter. Ved den årlige bazardag er der omkring 40 frivillige, unge og gamle i gang både til forberedelserne og på selve dagen, der ikke slutter, før der er ryddet op og støvsuget.

På lokalcentret på den anden side af gaden, er der også rigtig mange frivillige til at holde aktiviteter: It-kurser, håndarbejdsklub, frimærkeklub, genbrugsbutik, udflugter på søndag eftermiddage og meget mere. Alle lokalcentre i Århus har en frivilligkoordinator ansat til at stimulere, udvikle og fastholde frivillige. Museerne og foreninger har også frivillige hjælpere tilknyttet.

Når der udføres arbejde for fremmede kaldes det frivilligt arbejde. Det morsomme er, at man får et rigtig godt fællesskab ved at mødes og arbejde sammen, og man bliver selv stimuleret ved kontakten med andre og den glæde, der opstår ved gode sammenkomster. Glæde har det med at sprede sig ud i ringe.

Frivillige er kommet for at blive, samfundet vil slet ikke kunne servicere borgerne uden de frivillige i alle aldre. Pensionisternes værdi som frivillige fylder rigtig meget.

# FUAM's møder i Klostercafeen efteråret 2012

*Vi fejrer stadig det europæiske år for aktiv aldring og solidaritet mellem generationerne med en særlig FUAM-vinkel.*

## Temaet for efteråret er ”De gamles værdi”

### Onsdag den 12. september: De gamle går altid foran

*Tove Holm, FUAM*

Uanset om vi vil det eller ej, er vi rollemodeller – først og fremmest i forhold til vores børn. Hvad har vi selv taget til os fra vores rollemodeller? Hvad vil vi gerne give videre?

### Onsdag den 10. oktober: De gamle er rige

*Lisbet Thorendal, FUAM*

De gamle er den rigeste aldersgruppe økonomisk, men gamle er også rige i kraft af deres historie. Ikke blot i kraft af det de kan huske, men de er også et produkt af en historie. Som med pengene kan historien være en ballast eller en byrde? Det kan for nogen være en kilde til glæde og for andre til irritation. Hvordan kan de gamle bruge deres historie som et aktivt bidrag til samfundet.

### Onsdag den 14. november: Solidaritet i alderdommen

*Knud Ramian, FUAM*

Der tales i dette år om solidaritet mellem generationerne, men hvad betyder det i praksis? Hvilken solidaritet har de gamle brug for fra hinanden og fra andre generationer? Hvilken form for solidaritet kan de gamle bidrage med?



Alle møder afholdes  
i Klostercafeen fra kl. 14 - 16

*Møderne er åbne for alle og adgangen er fri, men der betales 25 kr. for kaffe/te og kage*

Hvor finder du FUAM's møder?

FUAM's Møder offentliggøres  
her:

[www.pensionistkortet.dk](http://www.pensionistkortet.dk)

[www.AgeForce.dk](http://www.AgeForce.dk)

Århus stiftstidende

Århus Onsdag

# Slentre gennem alderdommen

Asger Baunsbak-Jensen, 80

Af Helle Snell

**Asger Baunsbak-Jensen fyldte 80 år i marts, 2012. Han kunne da se tilbage på et langt og særdeles virksomt liv som lærer og senere præst, folketingsmedlem, landsformand for Det Radikale Venstre, forfatter og samfundsdebattør. Blandt meget andet.**

På trods af tidens leflen for ungdommelighed i alderdommen insisterer han på at kalde sig gammel. I 52 små velskrevne stykker tekst viser forfatteren facetter af en rig, taknemmelig og fremtidsorienteret måde at være gammel på.

Han er ikke kommet sovende til den livsvisdom, som præger de små tekster. Tværtimod – han har haft ganske travlt hele livet igennem. En mand, der har kendt til ansvar, pligter, magt, svigt – og eftertænksomhed. Der har været op- og nedture. Berømtelse, kendthed – og tomhed. Alt sammen har haft en plads i livets levende strøm. Og fundet nedslag i disse betragtninger i anledning af de 80 år.

Tonen og stilen slås an allerede på de første sider. Sætningerne er korte og fortættede. Nærmest som aforismer. Poetiske og billedrige. 'Man kan ikke lære at være gammel før man er det'. Vi får små glimt ind i barndommens land, som ikke var større end

sognet, han voksede op i, men som rummede en hel verden, en verden der er gået under i hans levetid. At føle sig hjemme i sin tid. Det gør børn og unge automatisk. Det er det, der gør dem handlekraftige og virkelystne. Vi gamle må kæmpe for det, hver dag. Et langt livs erfaringer tynger mere end det gør duelig.

At føle sig erfaringsvag som 80-årig efter et langt og indholdsrigt liv er en ny erfaring. Som kan gøre modløs, skriver han. Fordi det hele går så hurtigt. Fordi de fleste gjorde erfaringer er ubrugelige. Fordi – ikke mindst – netop dét indsnævrer gamles kontakthflader med de unge. Men – 'jeg træner i at begå mig med min alder'. Han øver sig i at tage sig tid og at give sig tid. Men – misforstå det ej – det er noget, han har rigtig travlt med, han har travlt med at slentre gennem alderdommen. En middagslur er okay, men samtidig er der ingen tid at spille – 'jeg skylder mig selv ikke at spille livets korte timer med smalltalk og tom underholdning.'

Som gammel lærer opdrager han hele tiden på sig selv. Som en fjende af meningsløshed stiller han fortløbende krav til sig selv, ideelle fordringer. Du skal ..... En gammeldags type, vil nogen sikkert mene. Samtalen, den givtige samtale er af blivende betydning. Helst bare sidde over for ét andet menneske, meget gerne et ungt menneske og gerne ved et frokostbord.



‘Møde den anden i øjenhøjde’ er hans stræben. Indstille sig på at lytte – og dermed tage den ny tid ind, den fremtid, som ikke bliver hans, men som han insisterer på at have føling med. Og som han glæder sig over, at de unge har lyst og mod på. Engagement er kodeordet.

Det er et religiøst menneske, der skriver. Det religiøse er for ham den prisme, som livet ses og opleves gennem. Vi kommer tæt på dette menneske, hans skiftende stemninger, hans vemod, hans ukuelige optimisme, hans oplevelser med medmennesker og med livet, som det folder sig ud. Det er et menneske, der har levet og udfoldet sig i opgaver, der involverede andre mennesker, andre overbevisninger, andre meninger. Opgaver, der krævede, at der blev fundet løsninger, overvundet modsætninger, klippet en hæl og hugget en tå. Gode resultater forudsætter menneskekundskab, skriver han, kendskab til modpartens væsen og begrænsninger. Smidighed og imødekommenhed i forhandlingssituationer.

Således opnåedes mange sejre, kendtheds og berømmelse. I kloge ord beskriver han det tilløkkende ved magten – og de blindgyder, den kan føre ind i. Den forræderiske tomhed, der er kendthedsens følgesvend. Selvbeundringen, som måske er den farligste. ‘Man tror sig fortjent til lykken og succesen, men ingen har råd til at

glemme det pinefulde’. Det er nederlagene og svagheden, ikke sejrene, som giver indsigt. Sejren beruser og bedøver, svagheden giver styrke og visdom. Og – selvbeundringens tryllering brydes i kærligheden, dér hvor det er den anden, der kommer i første række. Gode ord at blive klog af.

Vi kommer tæt på denne mand, oplever hans livsklogskab, hans menneskekendskab, hans træthed og mismod ved efterårets og vinterens mørke og hans lige så glubende livsappetit, når lyset tiltager og det bliver forår. Frem for alt oplever vi hans kolossale viljestyrke – ikke gå i stå, men acceptere trætheden og kroppens begrænsninger som en udfordring – ja, stærkere endnu: langsomheden er en gave til alderdommen. Når man går langsomt, ser man mere og sanser man stærkere. Hver dag tæller dobbelt.

*Det er berigende at læse Asger Baunsbak-Jensens livskloge betragtninger. Vi har behov for at høre og læse et sådant billedrigt og malende sprog. Som sådan er denne bog sandelig en gave – og ikke kun til os gamle.*

Asger Baunsbak-Jensen, 80  
Forlaget Alfa, 2012  
173 pp., vejl. pris 149,- kr



### *Billedskærer Rudolf Lassen*

Rudolf Lassens far havde et stort billedskærerværksted. Han blev også selv billedskærer og arbejdede som sådan. Men han tog sig også tid til lange cykelture ned i Europa. På raderingen er han pensionist, men arbejder med faget ved sin høvlebænk. På øverste etage i

det ellers meget propre hjem havde han sit værksted. Det kunne helt minde om den berømte svenske Dødarhultarns værksted. Foruden at holde håndværket vedlige tog han i den periode som femoghalvfjerdsårig en fin studentereksamen og en tillægsprøve i fransk.

# Afskaf Alderdommen – bliv i de voksnes rækker

***Alder er ikke en sygdom. Man dør, når man rammes af en sygdom – uanset alder.***

***Denne og en række tilsvarende floskler imødegår forfatterne af denne velskrevne bog, journalisten Lone Kühlmann og gerontologen Henning Kirk.***

Hun imødegår de mange fejlagtige fortolkninger af de voksnes levevilkår, og han dokumenter med henvisning til mange afhandlinger, at hvis vi spiser og drikker fornuftigt og dyrker passende motion, lever vi længere og bedre.

Bliver man grebet af et emne, er der mange sider noter bagest i bogen. Det vidner om en omfattende research.

Man har uden tvivl tænkt på ældre læsere, da man sendte bogen til trykkeriet. Den er sat med en meget læsevenlig 12 punkt skrift (FUAM's nyhedsbrev er sat med 11 punkt).

I det følgende citerer jeg nogle af de øjenåbnere, forfatterne serverer for os.

## **Kørekortfornyelse - at skyde gråspurve med kanoner**

*Sikre biler er biler der ikke kører hurtigere end deres chauffør tænker.*

Robert Lembke

Hvert år skal et par hundredetusinde danske bilister til lægeundersøgelser, fordi de skal have fornyet deres køre-

kort. Det kræver færdselsloven. Første undersøgelse skal finde sted ved 70-års-dagen, og derefter når man fylder henholdsvis 74, 76, 78 og 80 år. Derefter står den på årlig lægeundersøgelse, hvis man vil forny sit kørekort.

Det er der ikke rigtig nogen, der stiller spørgsmål ved. Det er da meget fornuftigt sådan at forebygge, at gamle tosser gør skade på sig selv eller andre i trafikken.

Men faktisk har vi overhovedet ikke forskning, der viser, at vores ordning skulle være bedre eller mere sikker end de ordninger, de har i lande som ikke har vores obligatoriske helbredsundersøgelser.

I Sverige fornyes kørekortet simpelthen ved indsendelse af en underskrevet formular om, at man er i stand til at køre bil. Det samme sker i flere andre europæiske lande, og i de fleste stater i USA. Kravet om lægeundersøgelse kan ikke begrundes med trafiksikkerheden. Hvis det var tilfældet, skulle unge mænd til årligt lægetjek. Eller måske hellere til en alvorlig samtale om sikker bilkørsel.

## **Dobbeltdækkerchauffører dør tidligere end billettørerne**

Et forskningsprojekt fra 1961 sammenlignede forekomsten af blodprop i hjertet hos henholdsvis chauffører og billettører i busserne. Og man fandt,

at der var klart flest tilfælde hos chaufførerne. I dag forekommer det indlysende, men ikke desto mindre var det første gang, at det blev dokumenteret:

Chaufførerne havde et mere stressende arbejde end billettørerne og billettørerne fik rørt sig mere i dagens løb. De skulle jo rende op og ned og billettere på begge etager.

## *Muskeltræning af 90-årige*

Billedet af alderdommen er i høj grad forbundet med svækkelse af musklerne, for det øger risikoen for at få knoglebrud, når der er for lidt muskelmasse. Men det værste er, at denne tilstand er blevet set som en uundgåelig omkostning ved livet.

Vi var helt oppe i 1990, før der kom et gennembrud for det modsatte synspunkt. Den amerikanske læge Maria Fiaterone offentliggjorde nogle epokegørende resultater fra træning af 90-årige. Hun havde trænet 10 kørestolsbundne plejehjemsbeboere, som var endt i kørestolen på grund af muskelsvækkelse. Træningen bestod i at vippe med benene i takt til musik, med en voksende belastning af foden med en sandpose for hver træningstime.

Efter et par måneder kunne alle de ni beboere, der gennemførte træningsprogrammet, klare sig uden kørestol. De var simpelthen selvhjulpne. Muskelsvind var ikke længere en nødvendig omkostning ved livet. Den kunne forebygges - og så i valse takt.

Udviklingen inden for al motion har været eksplosiv. Folk spiller tennis, fodbold og håndbold, løber, cykler og svømmer, og for eksempel roklubber over hele landet har ventelister.

Vi ser det i høj grad med de kommende gamle, 68-generationen, der som unge kun havde foragt tilovers for sport. De var på den med, at et sundt og naturligt kønsliv beskytter mod sportslivets fristelser. Men i dag flintrer de rundt i løbesko og cykelhjelm. I 1975 dyrkede kun én procent af befolkningen cykling som sport, i 2007 var det tolv gange så mange, og blandt danskere fra 50 til 70 var det 14 procent som satte sig i sadlen.

Det er simpelthen vanedannende at have det godt i og med sin krop. Desuden finder man meget hurtigt ud af, at kroppens velvære smitter af på humøret. Man bliver gladere og kønere. For at det ikke skal være løgn, bliver man også klogere. Fysisk aktivitet styrker nemlig vores hjerne på flere måder. Blodtilførslen bliver bedre, og der dannes flere nye nerveceller (neuroner). Så man bedre kan stimulere den nødvendige nysgerrighed og livslust, end hvis man bare sad på sin flade og brokkede sig over tidernes forfald. Og man bliver betydelig mere underholdende for omverdenen.

***Der er meget, man kan gøre selv for at blive gammel på en god måde.***

***Man skal integrere de ældre med de voksne, ikke udskille dem.***

Lone Kühlmann og Henning Kirk

*Afskaf Alderdommen  
bliv i de voksnes rækker*

Gyldendal  
266 sider, 219 kr. (på internettet)

*Børge Helmer*





*Kinoleumssnit E. J.*

*Hans Ludvig*

## *Mormor henter børn i børnehaven*

Når det kniber med at få hentet børn i institutionerne, træder bedsteforældre-  
ne til. Det ses tydeligt på vej og gade.

Hvis de ikke var der og kunne træde til i  
en snæver vending, ville hele systemet  
bryde sammen.

# Venskaber på tværs af alder

**FUAM tager EU's år for aktiv aldring alvorligt. Året handler også om solidaritet mellem generationerne.**

På aprilmødet var oplægsholderen journalist og forfatter Ulla Skovsbøl. Hun talte om "Generationsmøder, hvorfor og hvordan", og titlen på Ullas bog er netop "Generationsmøder i praksis".

## *Hvorfor er generationsmøder vigtige?*

Det er et problem at Danmark gennem årene er blevet til et land af generationsghettoer. Mange både børn, unge og ældre tilbringer det meste tid i sådanne ghettoer. I det frivillige arbejde er det som oftest ældre, der hjælper ældre, så mange er henvist til kun at møde deres egen aldersgruppe. Vi må bryde ud af det !! Nogen må skabe rammerne, og det sker ikke af sig selv!

## *Hjernen har godt af generationsmøder*

Vi skal holde os i vigør mentalt, følge med i, hvad der rører sig, bevare vores følelsesmæssige spændstighed, have venner, når de gamle venner dør ! Vi skal have sammenhængskraft og solidaritet på tværs af alder! Nogle fortryder, at de er gået på efterløn. De savner at være en del af et fællesskab, at bruge deres viden og deres evner. Vi har forskellige ting at byde på i forskellige aldre.

I sin dejlige bog har Ulla samlet en perlerække af eksempler på forskellige initiativer, som gennem de seneste år er blomstret op rundt omkring i børnehaver, skoler, plejehjem o.l.

En af de rigtig gode nyskabelser er, at ældre bliver ansat på f. eks. Social- og Sundhedsskoler eller Tekniske skoler som sociale mentorer på nedsat tid.

De unge møder mennesker, der er kommet godt igennem voksenlivet. Det primære er, at de er sociale støtter og har tid. Feks. kan de hjælpe med lektielæsning. Resultatet har været, at frafaldet på uddannelsesstederne er gået ned ! Hvad får de unge ud af det? Modne rollemodeller, støttende voksenkontakt, mulighed for at snakke om problemer i skolen og hjemme.

## *Generationsmøder er til gavn for samfundsøkonomien*

Et pasningsproblem for de halvstore børn i Ørum på Djursland blev løst ved, at den lokale idrætshal blev taget i brug af en ældre pædagog, der gik ind i arbejdet og sammen med de unge fik skabt et godt miljø, hvor man holder åbent, når hallen er ledig. Unge og ældre bager boller sammen og serverer boller og saftevand i forbindelse med samværet, til stor glæde for begge parter.

Et sted fik sundhedsplejerskerne en idé, om via "Røde Kors" at danne en



gruppe, hvor unge mødre i alderen 15 - 25 år mødes med ældre en gang om ugen, hvor de laver mad sammen m.m. Pigerne får et netværk af andre unge + bedstemødre. Det er vigtigt, at de ældre ikke docerer om, hvordan man skal leve sit liv. Samværet betyder rigtig meget for både mødre og børn, og de unge kan godt magte det, hvis de får støtte og anerkendelse.

"Børns bedsteven" er anden måde at være frivillig på. Det er krævende og forpligtende at være bedste ven for et barn. Nogle vælger det, selv om de har familie. En ny bedstefar kan betyde rigtig meget for et barn. At være sammen om havearbejde giver både barn og voksen et rigere liv, og det samme gælder at lege og lave mad sammen.

### *Følelser og sociale relationer er vigtige for læring*

Det er godt og vigtigt at læse højt for hinanden. En bestemt klasse og deres lærer var venner i en række år med et plejehjem. Det lærte de meget af!

Det hele sluttede, da læreren flyttede og ingen tog over. Medens børn og gamle var sammen, fik børnene motivation til at lære mere, og fik bedre læsefærdighed og inspiration til at udtrykke sig.

Følelser, motivation og sociale og samfundsmæssige forhold indgår i enhver læreproces og præger dens resultat. Det viste sig også her! I samværet var der en frihed til bare at være. Den gamle og barnet er i samme tilstand af væren.

Ulla Skovsbøl havde mange flere eksempler som kan findes i hendes bog eller på hendes hjemmeside:  
<http://generationer.wordpress.com/>

### *Konklusion:*

Ældre mennesker har masser at byde på, som børn og unge har brug for.

Vi får et rigere samfund. Børn og unge har en masse at give igen.

Ved at give - kan du modtage og menneskelige ressourcer bliver sat i spil!

### **Ældrevenlighed betaler sig.**

I de forskellige frivillige tiltag går det igen, at der er et "drive" hos nogen til at gøre noget. Det er vigtigt at have den rigtige indstilling og de rigtige samarbejdspartnere. Det er bare om at komme i gang!

Stor tak til Ulla for en inspirerende eftermiddag.

*Refereret af Kirsten T.J.*

Ulla Skovsbøl, Generationsmøder,  
Forlaget Frydenlund. Pris kr. 230  
Alhambravej 6  
1826 Frederiksberg C,  
Tlf: 3393 2212,  
E-mail: [post@frydenlund.dk](mailto:post@frydenlund.dk)  
[www.frydenlund.dk](http://www.frydenlund.dk)

# Kan det virkelig passe ?

Af Kirsten Trollegaard Jørgensen

## **"Kan det virkelig passe ?"**

**Det er titlen på en ny gratis publikation fra ÆldreForum.**

En af ÆldreForums opgaver er at udgive en række publikationer med information, inspiration og debatskabende stof. Denne gang er det om "Kostråd og andre budskaber" med nyeste viden om mad og sundhed. Oplysningerne er først og fremmest baseret på kilder fra Fødevareministeriet og Fødevareinstituttet, som er en del af Danmarks Tekniske Universitet. Andre kilder er Diabetesforeningen, Hjerteforeningen, Københavns Universitet m.fl. Der er ingen alternative kostråd.

Forskningen giver hele tiden ny viden om kost og sundhed, som man bl.a. kan finde på en række hjemmesider på internettet, som også er omtalt i udgivelsen.

## **Orker vi flere kostråd?**

Undervejs i vores liv har vi fulgt med i mangt og meget om mad og sundhed og ofte stillet os selv det spørgsmål, om vi kan regne med det, vi hører og læser, om det er besværet værd at blive ved med at søge ny viden, men det har været en fornøjelse at læse "Kan det virkelig passe?"

Man opdager, at flere af de budskaber, man har fået tidligere, er de rene myter, og at man her kan gå på opdagelse, blive overrasket og glæde sig over de klare og overskuelige oversig-

ter, hele denne pjece er fyldt med. Man får lyst til at vende tilbage til dem og indprente sig, hvad der står om det enkelte emne. Se hvad der er fup eller faktaO i de officielle kostråd og de videnskabelige undersøgelser, de bygger på.

## **Der er nye anbefalinger**

Se de nye anbefalinger om salt og D-vitamin, om kaloriebehov og forbrænding af kalorier og ikke mindst blive gjort opmærksom på, hvor man skal ændre i sit eget forbrug af både vitaminer, antioxidanter m.m. og få et nyt syn på slankekur. Selv om bogen er skrevet primært til ældre, vil den være nyttig at have ved hånden også i mange andre sammenhænge, hos f.eks. børnefamilier og i ny - danske familier, hvor rigtig mange ved for lidt om, hvor vigtig en sund kost er for at få et godt liv.

Publikationen kan bestilles hos:

**ÆldreForum**

Edisonsvej 18,1

5000 Odense

Tlf: 7242 3990

E-mail: [aef@aeldreforum.dk](mailto:aef@aeldreforum.dk)

Internet: [www.aeldreforum.dk](http://www.aeldreforum.dk)

*ÆldreForum er et uafhængigt råd under Social- og Integrationsministeriet, der skal følge og vurdere ældres vilkår i samfundet på alle ældrelivets områder.*

Referat af

# Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 8. februar 2012 kl. 15.45 – 16.45

i Klostergadecentret, Klostergade 37, Århus C

*Dagsorden*

*ifølge vedtægterne:*

## **1. Valg af dirigent**

Irma Magnussen blev valg

## **2. Bestyrelsens beretning**

FUAM's arbejdsgrøne omfatter: De månedlige møder september-maj, Nyhedsbrevene og hjemmesiden. Kirsten Trollegaard fortalte om møderne i Klostercaféen. Forårets møder med tema Virkelystens veje om musikterapi, billedkunstens verden og kunsthåndværk tiltrak forskellige grupper, som interesseret sig for området. Malergruppen i Klostergade deltog i mødet med Ulla Bille om billedkunstens verden. Det var netop meningen, at få kontakt til forskellige også i Klostergadecentret. Det samme skete ved efterårets møder, at der kom en gruppe, som arbejder med emnet og var spørgelystne. Mødet om skagensmalere og deres liv havde tiltrukket vældig mange, det var helt klart forfatteren og foredragsholderen Claus Jacobsen, som man gik efter at høre. Efterårets møder blev pænt besøgt af ikke medlemmer. Januarmødet "På vej mod det digitale klasesamfund" engagerede tilhørerne, så der blev en dialog, om hvordan man kan afhjælpe, at de helt fremmede for it kan hjælpes i gang. Det emne er vi slet ik-

ke færdige med at drøfte, hvordan vi kan medvirke til.

Nyhedsbrevene ved Knud Ramian: Nyt fra FUAM består nu af to årlige numre. Vi sender også gerne et tredje - et temanummer, hvis der er stof til det.

I 2011 var temaet for det første nummer også forårets tema: Virkelystens veje. Vi holder meget af ordet virkelyst. Det rummer både aktivitet og lyst uden at hægte sig fast på arbejdslivets præstationsmålestok. Både artiklen om Poul Erik Tindsbæks foredrag og Tove Holms oplæg om Kunsthåndværk, brugskunst, håndarbejde og husflid var temaer fra møderne. Redaktøren mener i øvrigt, at vi skal have et temanummer om skrive-lysten.

Knud Ramian genopfriskede flytteovervejelserne. Den altid lidt nagen- de overvejelse over, hvornår man har tænkt sig at flytte - Mange tror jo, at de slipper for det.

Med Helle Snell har vi fået en ny boganmelder. Hun tog fat i en bog om at miste sin mor. Endelig var der en klumme og at være langlevende. Det var man også optaget af i 1700 med fantastiske aldersopgivelser.

Nyt fra FUAM nr. 2 var en optakt til forårets møder - som er lidt inspireret af Ældreåret - aktiv aldring og solidaritet mellem generationerne. I bla-

det beskriver vi året som en anledning til at få tegnet et billede af de gamles positive bidrag til samfundet. Hvis man vil have flere bidrag skal der udvises ældrevenlighed. Kan byen gøre det? Er rabatterne udtryk for ældrevenlighed. Det ord har ingen tænkt over eller brugt før. Det eksisterer nu.

Helle Snell bidrog med en tankevækkende artikel om de gamle og kristendommen. Hun forsøger at besvare spørgsmålet: Hvad får gamle mennesker ud af deres tro.

Som reaktion på Knuds konstatering af, at der for tiden i den offentlige debat på ældreområdet igen og igen gøres opmærksom på, at der er brug for de kompetancer og den arbejdskraft de "unge" ældre har, - nævner jeg mit ubehag ved gang på gang at konstatere, at de fleste tilsyneladende ældrevenlige tiltag på ældreområdet har en bagvedliggende motivering i besparelser, og tæt koblet her til er begrebet "ældrebyrde". Jeg er holdningsmæssigt efterhånden der, at vi nok må sige OK til, at pensionsalderen sættes et par år op for de "unge" ældre. For gruppen i midten - de 70-80-årige - har jeg en drøm om, at vi selv kunne gribe rorpinden og organisere endnu flere frivillige end det aktuelle antal til arbejde på samfundsnyttige områder, som eks. kunne dreje sig om mennesker og natur - opgaver, der ellers ikke blev løst. Dette også med det formål at nedbryde den negative retorik, som vi belastes med.

### **3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2011**

Søren-Peter gennemgik det reviderede regnskab. Det er bladet, som giver

foreningen underskud, og det er vi meget bevidste om at gøre, så længe, der er penge på kontoen. I 2011 er underskuddet knap 4.000 kr. Der var enkelte opklarende spørgsmål.

### **4. Fastlæggelse af kontingent for 2013 samt godkendelse af budget for 2012**

Det foreliggende budget for 2012 blev godkendt. Der vil komme en regning på 1000 kr. for en konference. Kontingentet for 2013 fortsætter uændret 125 kr.

### **5. Valg af medlemmer til bestyrelsen**

Knud Ramian genvalgt  
Kirsten Trollegaard Jørgensen genvalgt  
Lisbet Thorendahl genvalgt  
Helle Snell genvalgt

### **6. Valg af suppleanter til bestyrelsen**

Irma Magnussen genvalgt  
Børge Helmer genvalgt

### **7. Valg af to interne revisorer**

Jens-Erik Jørgensen genvalgt  
Henning Gøtzsche genvalgt

### **8. Indkomne forslag**

Ingen forslag

### **9. Eventuelt**

Lisbet orienterede om, at den reviderede folder om FUAM nu sendes til trykning. Der er behov for ekstra bestyrelsesmøder imellem de faste i juni og december. Det blev aftalt, at mødes cirka hver anden måned til mere uformelle bestyrelsesmøder.

---

# Regnskab

for perioden 1.1.2011 til 31.12.2011

## Regnskab 2011 Budget 2011 Budget 2012

### Indtægter:

Medlemskontingent (40)	5.025	(45)5.625	(40) 5.000
------------------------	-------	-----------	------------

### Udgifter:

Trykning af bladet (inkl nr.3 2010)	4.298	4.000	3.500
Porto og gebyrer	1.186	2.000	1.500
Telefongodtgørelse	300	300	300
Kontorartikler	215	400	300
Vingaver	364	500	500
Hjemmeside	345	345	345
Revisionsmøde	156	128	175
Repræsentation	809	1.000	1.000
Kontingent Foreningsbutikken	0	50	0
Kontingent KlostergadeCentret	1.350	1.350	1.350

<b>Total</b>	<b>9.023</b>	<b>10.073</b>	<b>8.970</b>
--------------	--------------	---------------	--------------

<b>Årets resultat</b>	<b>-3.998</b>	<b>-4.448</b>	<b>-3.970</b>
-----------------------	---------------	---------------	---------------

## Balance

### Aktiver:

Giroindestående 31.12.2011	17.978		
Kassebeholdning	0		
Skyldige beløb	-232	17.746	

### Passiver:

Aktiver 31.12.2010	21.744		
Årets resultat	-3.998	17.746	

<b>Total</b>	<b>21.744</b>		
--------------	---------------	--	--

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

# Hvornår har vi været aktive nok? - Og hvordan skal vi være aktive?

*Af Knud Ramian*

Man kan med god samvittighed holde op med at arbejde, når man når til pensionsalderen. Det er en slags aftale arbejdstagerne har med samfundet om, hvornår man har fortjent sin folkepension. Men de gamle voksne skal stadig holde sig aktive. Kommunerne vil gerne have, at de holder sig aktive ved at blive frivillige. Gamle voksne vil gerne bidrage, men hvornår kan de så holde op - og med god samvittighed? Det var temaet for FUAM's møde i maj, men det blev en helt anden debat, der mest handlede om, hvordan de gamle bedst kan bidrage med deres frivillige arbejdskraft. Denne artikel handler ikke om konklusioner, men om de spørgsmål, der blev rejst.

Er der overhovedet noget særligt ved at være frivillig, når man er kommet op i årene? Vi diskuterede, om der er noget specielt ved de gamle frivillige? Måske er deres største kvalifikation, at de har deres alder, deres tid, ansvarlighed og deres livserfaring at give af. Hvor gør man mest nytte med disse kvalifikationer?

Frivilligt arbejde opfattes normalt som noget, der foregår i frivillige organisationer. I stigende omfang organiserer kommunerne selv deres frivillige. Disse frivillige har ikke nogen forening i ryggen, men organiseres af en frivillig-koordinator. Er det tilstrækkeligt? Vi debatterede livligt, om de frivil-

lige hjælpere på lokalcentrene bare gik ind som gratis arbejdskraft og kompenserede for nedskæringerne. Tog de i virkeligheden arbejde fra andre? Sikrede de, at jobbene blev bevaret til bedre tider? Eller pegede de på behov, der kunne skabe nye arbejdspladser? Skulle de måske i stedet gå ind og løse opgaver, som det offentlige aldrig havde taget sig af før?

Bliver de gamle voksne frivillige usynlige hjælpere? Hvis de gamle først og fremmest bliver oplevet som nogle, der hygger om hinanden, bidrager det ikke til oplevelsen af de gamle som værdifulde. Selvom det er en nok så nyttig hjælp, som de yder. Ville det være bedre, hvis de organiserede sig og selv besluttede sig for hvilke opgaver, de fandt det relevant at løse og selv tog initiativer? Eksemplerne på de gamle, der tager sig af at hjælpe børn og unge, fremgår af Kirstens referat af mødet med Ulla Skovsbøl.

Ville det være en mulighed at gøre mere opmærksom på, at det er gamle voksne, der træder til? Så kunne man måske i højere grad få øje på de ældres styrker. Det kunne være internationalt, som 'Seniorer uden grænser', eller som lokale ældrestyrker (læs Lisbet Thorendahls artikel). Det kræver måske bare, at man er stolt over at være gammel. Er det en udfordring?

Hvis noget kan konkluderes fra mødet, må det blive, at der er mange overvejelser at gøre sig, når man beslutter sig for at blive frivillig som gammel voksen.



# FUAM's kalender Efteråret 2012

Temaet for efteråret er  
”De gamles værdi”

Onsdag den 12. September

*De gamle går altid foran*

**Tove Holm, FUAM**

Onsdag den 10. Oktober

*De gamle er rige*

**Lisbet Thorendal, FUAM**

Onsdag den 14. November

*Solidaritet i alderdommen*

**Knud Ramian, FUAM**

Alle møder er fra kl. 14 til 16 i  
*Cafeen, KlostergadeCenteret*  
*Klostergade 37, Århus C*

Møderne er åbne for alle og adgangen er fri,  
men der betales 25 kr. for kaffe/te og kage

(Se kortskitse på bagsiden af omslaget)

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

- gør noget ved din alder

ISSN: 1904-4607



## Her finder du FUAM

FUAMs hjemmeside: [www.fuam.dk](http://www.fuam.dk)

Sekretariatet:

Tove Holm  
Åkrogs Strandvej 43  
8240 Risskov  
Telefon 8617 9065  
E-mail: [toveholm43@gmail.com](mailto:toveholm43@gmail.com)

Foreningens gironummer er:  
572-6646

Ved bankoverførsel anvendes  
konto-nr. 1551-0005726646

CVR-nummer: 31509130