

Da Ældrestyrken slog til for alvor  
Når arbejdslivet slutter  
Referat af generalforsamling  
Frivilligt arbejde

## Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

1

33. årgang  
Juni 2013

## 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. 2/2013:  
7. november 2013

## Læs i dette nummer

Leder: Da Ældrestyrken slog til for alvor . . . . .	3
Ældrestyrken slår til igen (i Dronningens have) . . . . .	4
Intet sikkert abnormt (boganmeldelse) . . . . .	7
Når arbejdslivet slutter . . . . .	10
Referat af generalforsamling . . . . .	14
Regnskab . . . . .	16
Solidariteten mellem generationerne findes den? . . . . .	17
Frivilligt arbejde . . . . .	19
Livshistoriens lykke . . . . .	21
Efterårets tema: Udfordringer i alderdommen . . . . .	22
Kommende møder (oversigt) . . . . .	23

# Da Ældrestyrken slog til for alvor

**Det var det forår, hvor lærerne blev lock-outet. Det kunne være blevet katastrofalt for forældrene til de mindre børn. Det blev det ikke. Her trådte tusinder af bedsteforældre i karakter og var med til at afbøde de værste følger.**

Det var et eksempel på de gamles solidaritet med deres børn og børnebørn. EU's ældreår 2012 for aktiv aldring og solidaritet mellem generationerne var netop slut, men hvad betyder solidaritet mellem generationerne? Det kan man læse mere om i bladet.

Ældrestyrken var atter i gang på "Hold byen rent-dagen", men læs Lisbet Thorendals "Dronningens roser", og ældrestyrkens visioner vil folde sig ud. Vi kan konstatere, at FUAM stadig tumler med det frivillige arbejde – også i et generationsperspektiv. Traute Larsen har undersøgt, om generationerne møder hinanden i det frivillige arbejde.

## Udfordringer i alderdommen

Temaet for efterårets møder er "Udfordringer i alderdommen". Udfordringer kan opfattes meget forskelligt, så det er blevet til en spændende møderække. For en gangs skyld er der slet ingen fra bestyrelsen, der holder oplæg.

Vi fortsætter med den mødeform – samtalesalonen – som vi har udviklet videre på.

Nu kommer der også teleslynge til møderne. Vi har fået 30.000 kr. fra §18 midlerne i Aarhus Kommune til indkøb. Teleslyngen ligger i en kuffert og kan derfor bruges i forskellige lokaler. Vi kan derfor også låne den ud til andre, som har brug for den.

Er du lidt nervøs for Facebook? FUAM er også på Facebook – søg trygt efter: Alderdommens Muligheder og Umuligheder. Her kan du finde mange tanker og interessante links. Der er masser af plads til at blande sig.

# Ældrestyrken slår til igen

*En novelle af Lisbet Thorendahl*

**Onsdag lige over middag skete det igen – og denne gang var det i Dronningens have på Marselisborg, og for det ikke skal være løgn, var det pensionisterne fra Marselisborg lokalcenter, der slog til.**

Der har ellers været stille nogle måneder, siden Ældrestyrken på bedste anarkistiske vis bemægtigede sig Strøget – og i kørestole, med rollatorer og på gåben opsamlede, hvad der var af affald i form af chokoladepapir, tomme dåser, papkrus mv. Politiet blev tilkaldt, men betjentene var tydeligvis usikre ved situationen – også fordi der tydeligvis var en stor folkelig opbakning til aktionen. Tilskuerne heppede og klappede og hentede kaffe til pensionisterne, der kørende og gående uden vaklen fuldførte aktionen fra Banegården og til Domkirkepladsen.

Så sidste onsdag i en bragende augustsol slog de til igen. Denne gang anede ingen uråd, da en 20-30 pen-

sionister – nogle i kørestole eller med rollatorer – stod af busser og biler og i samlet flok bevægede sig ind ad porten til Marselisborg Slot. Der var ikke mange, der i rundkørselen oplevede indmarchen og de tænkte vel heller ikke dybere over, at mange havde indkøbsrullevogne med ind i haven. Flokken af 'pensionister på udflugt' bevægede sig op ad den brede sti, der fører direkte op til Dronningens rosenhave. Her lejrede pensionisterne sig



under de skyggefulde træer i højre side af parkområdet med alle deres pakkenelliker – tæpper blev lagt ud og termokander, kopper og småkagedåser kom frem. Der var en god stemning. Pensionisterne snakkede sammen på kryds og tværs og med en energi, som virkede lidt overgearet. Vi har gjort det – nu er vi her - hurra. Her var pensionister i alle aldre og nogen

var allerede i gang med at inspicere roserne – det så sandelig ikke for godt ud. At passe dem var en kommunal opgave, som ivrigt var blevet varetaget i borgmester Thorkild Simonsens regeringstid. Som tiden var gået, havde krisetiderne også ramt de kommunale rosenpassere. Ja, her så man nu konsekvenserne: Ingen nipper de afblomstrede roser af, og så går det som med rosenbuskene her, hundredevis af forskelligartede roser bliver triste og får en alt for tidlig afblomstring.

Nu sker der noget på tæpperne. Pensionisterne rejser sig og går, og kørestolsbrugere kører eller bliver kørt ind mellem roserne. Der er nogen, der fører an og anviser de enkelte deres pladser. Er det en leg, der skal tage sin begyndelse mellem alle rosenbedene? Eller hvad? De går min-sandten i gang med at arbejde – alle med en saks i hånden. Enkelte kørestolsbrugere er kørt tæt ind til de større rosenbuske, og andre af de mere mobile pensionister står bøje-de over roserne i de lange bede. De klipper nænsomt alle de afblomstrede hoveder af, og man tror det er løgn – ingen af de afblomstrede hoveder falder til jorden. Hver enkelt klipper har en pose med, der skal åbenbart ikke være noget at komme efter dem med. Aktionen virker næsten uhyggeligt gennemtænkt – li'som på Strøget.

To af dem, tydeligvis også pensionister, går rundt og vejleder. De er passionerede rosendyrkere, viser det sig senere, der har påtaget sig ansvaret for, at arbejdet udføres sådan, at det er til rosernes bedste.

Der er stille i rosenhaven, ingen snakker mere ivrigt med hinanden, al-

le arbejder koncentreret. Nogle sidder måske og tænker på, at Dronningen nok vil blive glad for, at roserne får endnu en chance for at blomstre, måske vil hun se resultatet i Festugen.

Der er ved at samle sig en del andre besøgende som tilskuere til rosenklipperiet. De snakker med de arbejdende. Gad vide hvad de spørger om, og hvilke svar de får. De har vist fået en fornemmelse af, hvad der foregår, nogle begynder at hjælpe kørestolsbrugere med at flytte sig lidt, så de bedre kan nå nye klaser af visne rosenhoveder. Andre henter vand og kaffe til dem, der har det varmt og trænger til forfriskning.

Nogen må have haft kontakt med omverdenen, for nu kommer den lille trehjulede kaffevogn fra Strøget kørende ad stien. Ups! Går det mon godt? Det er måske lige over stregen, siger nogen til hinanden, det næste bliver nok politiet. Men der er rigtig gang i det henne omkring kaffebilen. Her er det de ordinære parkgæster, der står i kø for at købe kaffe – også de snakker muntert sammen, som om også de har fået et eller andet at være fælles om. Børnegæsterne render rundt og leger, men flere og flere søger hen til 'Den lille blå pavillon', her er der nemlig to af kørestolsbrugere, der har parkeret sig i skyggen. De er gamle, ligesom alle folkepensionister er, men de har oplevet meget – og hvordan det er kommet i stand, vides ikke – men nu sidder de midt i en gruppe børn og indvier dem i, hvordan det var at gå i skole i 50'erne.

Så sker det, som måtte ske. Ordensmagten viser sig, og så er det slut med den lille trehjulede kaffevogn.



Den kører lidt slukøret tilbage ad den vej, hvorfra den kom. Folk ser lidt alvorlige ud. De kaffedrikkende parkgæster begynder at rydde op. Alle papbægre og hvad, der ellers kunne være i græsset fjernes omhyggeligt. Klipperne begynder også så småt at bevæge sig hen mod deres tæpper og termokander i skyggen under de høje træer. Her står de to rosenkyndige og snakker med politiet. De garanterer over for de to betjente, at de sammen med alle de andre pensionister – på hjul og på ben – snarest vil forlade parken og forsikrer om, at det eneste, der er sket er, at de mange visne ro-

senknopper ikke blot er væk, så der kan blive plads til de friske nye, men også at en gruppe pensionister fra den såkaldte ældrebyrde for en eftermiddag har følt sig som nyttige medborgere. Det er nemlig sådan, at de i samlet kor pludselig råber deres slagord eller feltråb:

*“Af med ældrebyrden, frem med ældrestyrken”*

*“Af med ældrebyrden, frem med ældrestyrken”.*



# Intet sikkert abnormt

*En anmeldelse af Knud Ramian*

**Jeg bliver ofte vækket for tidligt af noget, jeg skal. Så det var en lidt for tidlig morgen. Svært at beslutte sig til, om jeg skulle vågne eller tage en lur mere.**

Klaus Rifbjergs "Intet sikkert abnormt" lå og ventede fra i går aftes. "Rifbjerg veksler mellem kvinder og mænd som fortællere, men de styres af et overjeg, der rummer begge dele og vil fortælle noget om livet, kønnet og døden + fem hjerter". Det havde der stået i anmeldelsen. Gamle Rifbjerg måtte være lige noget for FU-AM, tænkte jeg. I går kunne den dog ikke overmande søvnigheden. Nu fik den chancen denne søndag morgen. Det er en lille bog og nem at have i sengen. Alligevel havde den det svært. Jeg blev ramt af hans sprog allerede fra første sætning i Potato Head Blues: "Nå, men det er jo ikke noget, man går og tænker på sådan, det er mere en vag fornemmelse af, at det, der er naturlige muligheder for andre, kunne være det for en selv, men ikke er det af så mange grunde, at de ikke er værd at nævne eller så enkle, at enhver må kunne forstå, at sådan forholder det sig og ikke kan være anderledes." Efter den sætning var det så dejligt at lukke øjnene igen. Efterhånden som vågenskaben indfandt sig, blev jeg fanget ind af de Rifbjergske falbelader. Mange af teksterne lukker et lille vindue op til erindringer om beauty-

boksene eller stykker af 'overjegets' livshistorie, hvor damer holder op med at være damer. Der er meget fortid i fortællingerne. De snirkler og snor sig helt uforudsigeligt, og først til sidst opdager man måske, hvad de handler om. Den sidste novelle hedder "Omhu". Den handler om udsigten fra et vindue i bjergene. "Det er næsten for meget af det gode, selvom man har betalt for det. ... Der er meget at se på, hvis man gør sig lidt umage. For det første er der de elektriske ledninger, som går fra den ene pæl til den anden. ... Hvis man påstod, at der er noget særligt ved en dag i den tidlige vinter, hvor tanken om snevejr er ligeså fjern som Saturn, ville folk tro, man var sindssyg", Novellen slutter: "Spurvener er der i kast, de har travlt på alle tider af året uanset klimaet. De lever for at æde og formere sig. En dag kører der måske en bil op ad vejen. Selvfølgelig gør der det. Det er jo en aftale. Så gælder det om at have sagerne i orden og være velforberedt, man kan jo ikke være omhyggelig nok."

Vil man have nogle godbidder af Rifbjergsk liggende, er bogen sagen. Den vidner om, hvordan man gennem livet kan have stil og talenter, der er helt uforstyrrede af alderen. Gælder det kun Rifbjerg?

Klaus Rifbjerg  
**Intet sikkert abnormt**  
Noveller, 116 sider,  
Gyldendal, 2013, pris kr. 180

# Længst mulig i egen bil og livet uden bil

---

Af Traute Larsen

---

**Ældre er typisk gode bilister, det peger trafikforskere på. Mange ældre har stor glæde og daglig gavn af en bil i hverdagen, og ældre er generelt bedre til at holde alkohol og trafik adskilt end visse andre aldersgrupper.**

Hvad kan man selv gøre for at holde sig fysisk og mentalt i form som sikker bilist? Det gives der nogle gode råd om i ÆldreForums pjece: Længst mulig i egen bil – og livet uden bil, udgivet december 2012. Her er stof til nogle gode samtaler og overvejelser og en test, hvor man kan få et fingerpeg, om man stadig kører godt.

Motion og hjernegymnastik og flere små måltider i løbet af dagen holder opmærksomhed, koncentration og reaktionsevne mere stabilt over hele dagen end de store måltider. At holde sig i god dagsform og køre bil flere gange om ugen er med til at give god rutine.

Man skal være ekstra opmærksom i vejkryds og sving, fordi hjernen med alderen skal bruge længere tid til at bearbejde alle de "informationer", der skal håndteres, når man kører ud i et kryds. Almindelig aldring, sygdom og medicin kan påvirke kørefærdigheden.

Hvis man er usikker på sin kørsel, eller de pårørende er det, kan man for en mindre udgift tage nogle køretimer hos en kørelærer, der er efteruddannet til særlig kurser med ældre bilister. Når man begynder at overveje, om man skal opgive kørekortet, gør man klogt i at overveje i tide, hvordan hverdagen kan hænge sammen uden en bil.

Pjecen: *Længst mulig i egen bil* kan fås vederlagsfrit ved henvendelse til ÆldreForums sekretariat  
Tlf. 7242 3990

eller på nettet: [aef@aeldreforum.dk](mailto:aef@aeldreforum.dk)  
eller på [www.aeldreforum.dk](http://www.aeldreforum.dk), hvor den også kan downloades.

---

## Soltrompet i vindueskarmen



En af mine yndlings modeller denne vinter og i det tidlige forår har været en Hibiscus, vi kalder Soltrompet. På tegningen ser vi hele forløbet med blomsterknopper på forskellige stadier, en fuldt udsprungen blomst og en afblomstret. De udsprungne blomster har elegant bølgende linjer, der omkranser blomstertragten og giver den et elegant svævende udseende. De er vanskelige at tegne. Man må iagttage fænomenet igen og igen. Bladene er af en kraftig blålig mørkegrøn farve, der dog - gennemsinnat af solen - kan lyse som gulligt majgrønt. Det giver en fin kontrast til de udsprungne blomsters glødende orange og dybt rødviolette.





# Når arbejdslivet slutter....

Af Knud Ramian

**Jeg er ved at forlade arbejdslivet – langsomt. Det skulle være så godt. Det gør de, der bestemmer selv. Det har jeg foreløbig brugt 6 år på, og nu er jeg nede på 15 løntimer pr. måned.**

Der skulle ikke være noget at frygte ved at holde helt op. Der er ikke noget pensionistchok. De fleste fortsætter livet, som det har set ud - minus arbejdet. Man savner kollegerne, men længslen efter arbejdet forsvinder uhyggelig hurtigt. Arbejdets betydning er vildt opreklameret. De fleste nyder friheden og bruger mere tid på alt det sædvanlige - og så er de 37 timer hurtigt brugt. Det er sikkert meget klogt.

Når man bruger 6 år på at komme ud af arbejdsmarkedet, får man imidlertid tid til at tænke lidt over, hvad man har gang i, som fx hvorfor holde op med gøre noget, som man er rigtig god til for at kaste sig over noget, man alligevel aldrig lærer? I disse Søren Kirkegaard tider har jeg valgt at se eksistentielt på, hvad der sker, når arbejdslivet slutter. Den amerikanske psykiater Irvin Yalom, som jeg anser for at være en meget klog mand, har sagt, at vi lever vores liv omkring fire eksistentielle opgaver, som vi altid er tvunget til at forholde os til. Det er 1) Døden, 2) Meningsløsheden, 3) Aleneheden, 4) Friheden.

Det er jo nogle voldsomme ord, de skræmte mig lidt, men jeg har under-

søgt, hvordan de passer på afslutningen af mit arbejdsliv.

*Jeg vil gerne bruge min frihed*

Jeg ville bruge friheden til noget, jeg aldrig har prøvet før. Gennem et menneskeliv har jeg hørt mennesker glæde sig til alt det, de kunne tage sig til, når de blev pensionerede. Jeg har samtidig læst statistikkerne over, hvor få - måske 10%, der rent faktisk bruger pensioneringen til at gøre noget andet end det, de altid har gjort eller noget, der ligner. Jeg syntes, at det skulle være anderledes for mig, og jeg foreslog derfor min kone, at vi skaffede os nogle pensionistkompetencer og begyndte at spille bridge og golf. Det er rigtig svært, når man begynder på den slags i 70 års-alderen. Selvom man hygger sig med det, bliver man vist aldrig bare lidt god til det. Det er ikke morsomt sæson efter sæson at være nummer sjok i bridgeklubben. Det er jeg ikke vant til, men sådan ender det alligevel....Der er stadig folk på min alder, som begynder at løbe marathont. Det er ikke min alder, der forhindrer mig i det. Jeg kan vælge det - valget er mit. Vi synes stadig, at vi bliver bedre til bridge, men det kræver tid og vedholdenhed. Friheden har jeg, men den koster. Det er faktisk lidt af en opgave at finde ud af at bruge friheden og træffe de rigtige valg.

Nu har jeg også frihed til at rejse på de billige tidspunkter. Jeg kan også drikke rødvin hver aften. Jeg vil gerne

arbejde frivilligt, men jeg vil ikke forpligte mig til bestemte tider. UPS! Den går jo ikke Granberg! Det er jo nogle valg, der får konsekvenser for andre. Jeg kan ikke rejse, uden at det går ud over pasningen af vores børnebørn og vores børns muligheder for at planlægge. Rødvinsdrikkeriet går heller ikke. Det er ikke godt for mit helbred, og så øger jeg jo ældrebyrden. Jeg har aldrig tidligere opfattet det som et særligt ansvar at holde mig sund og rask. Det gør jeg nu - det er blevet en af mine samfundsopgaver.

Selvom man har en frihed, får valgene jo konsekvenser. Jeg har altså også et ansvar. Hvordan får jeg klarhed over, hvilket ansvar jeg vil påtage mig og hvorfor? Jeg kan jo ikke tage ansvar for alt – det kan skabe skyld. Hvad gør jeg af den?

Pensioneringen åbner døren til ufatteligt mange valg. Deri består friheden, men ansvaret følger med. Det er lidt bøvlet med alle de overvejelser – måske er det derfor så mange ikke træffer ret mange nye valg?

### *Jeg vil gerne være oldenfar, før jeg dør*

Da jeg startede på min folkepension, blev den beregnet på grundlag af min restlevetid, der dengang var 18 år. Nu er jeg blevet ældre, så i dag er den 14 år. Jeg kan altså regne med at blive 83, men mit ældste barnebarn bliver formentlig først mor, når hun er omkring de 30 år. Så er jeg 91. Det er om 24 år. Jeg skal altså slå middellevetiden med 10 år. Men skal jeg tage konsekvensen og planlægge efter det? Så skal der måske motioneres lidt mere. Jeg tvivler lidt på, om jeg kan klare

det. Måske kan jeg regne med de 14 år. Hvad vil jeg bruge dem til? Der kan nåes meget på 14 år med lidt planlægning, men uden er de væk. Hvis jeg satser på 24 år - jamen dog! Jeg har altså en eller anden indbygget fornemmelse af min forventede levealder. Jeg har en fornemmelse af, hvornår jeg dør. Tør jeg bruge den fornemmelse til noget? Noget planlagt for eksempel eller skal jeg leve, som om jeg kunne dø i morgen? Livet bliver unægteligt farligere og farligere. Jeg tænker tiere og tiere på døden. Skal jeg skubbe tankerne fra mig eller bruge dem til nogle valg?

### *Jeg vil gerne kunne se tilbage på min alderdom med stolthed*

Så længe man har hjemmeboende børn og et arbejde, er mange af ens timer og liv lagt i meningsfulde og faste rammer. Man skal holde skruen i vandet, betale sin skat og hjælpe sine børn godt på vej.

Check, check, check, it is all done!  
What is next?

Når arbejdets værdi forsvinder, sker der noget med værdierne i hverdagen. Jeg har aldrig oplevet avislæsningen som en hellig stund. Det gør jeg nu. Jeg følger rigtig meget med nu, hvor jeg ingen indflydelse har. Hvorfor det? Er det med avislæsningen vigtigt? Jeg glæder mig over at kunne nå ukrudtet i maj - det er aldrig lykkedes før - er det vigtigt? Jeg vil gerne leve mit liv, så jeg kan se alderdommen som en nyttig, munter og værdig del af livet, som jeg kan tænke tilbage på med glæde og lidt stolthed. Jeg kan håbe på, at mine børn og børnebørn

vil synes det samme. Jeg vil gerne være med til at finde ud af, om og hvordan alderdommen har en særlig værdi, der kan gøre alderdommen mere accepteret.

Men kan det mon lykkes? Jeg lever i en situation, hvor min fremtid er spændt ud mellem den, jeg er blevet til og ikke kan lave ret meget om på og en alderdom, hvor jeg ikke aner, hvad mine gener har at byde mig på: bliver det demens som min mor eller prostatakræft som min far eller vil livets tilfældigheder byde på noget helt andet?

### *Jeg vil så gerne blive ved med at være mig*

Mit arbejdsliv er mit eget - selv de nærmeste og mest engagerede er jo kun tilskuere. Sådant vil det også være i fremtiden, og måske bliver jeg mere alene. Men selvom jeg er alene, og der kun er mig til at leve mit liv, er jeg jo forbundet til mange mennesker. Mange af dem findes i det arbejdsliv, som nogen siger, at jeg har klamret mig til. Når jeg lukker døren til mit arbejdsliv, forsvinder mange mennesker, som jeg har kendt og holder af ud af mit liv. Der er kun ganske få, som jeg kan tage med over i det nye liv. På den måde bliver jeg mere alene. Mange mennesker i mit nye liv vil ikke kende mit gamle liv. For dem vil jeg bare være en hyggelig fyr, men en rigtig dårlig bridge- og golfspiller. Jeg vil heller ikke være en, der hele tiden skal trække fortidens bedrifter frem. Jeg bliver alene med alt det, der har været, og som jeg har haft sammen med de mennesker, jeg skal sige farvel til. Det gør rigtig ondt. Heldigvis har

jeg været medlem af FUAM i snart 35 år – det holder både før og efter. Det er da lidt af en opgave at finde ud af: Hvordan bærer man sig ad med at skabe en fornuftig sammenhæng mellem sin fortid og sin fremtid?

### *Han havde ret, Yalom*

Jeg vidste ikke helt, hvad der gemte sig i mine 6 års tilbagetrækningshistorie, da jeg sagde ja til at tænke over temaet: Når arbejdslivet slutter....Det var som at rode i en myreture. Det myldrede frem med store og små eksistentielle temaer. Nu er jeg jo heldigvis en lidt glad sjæl i et godt liv i verdenshistoriens største smørhul – så er man altså forpligtet på at gøre sig lidt umage, og jeg har da fået noget at tænke over. Jeg tror ikke, at livet bliver bedre, lykkeligere eller lettere ved at trække de eksistentielle temaer ud til beskuelse, men det giver en ny indsigt. Jeg har gemt et lille citat af Buddha til sidst, fordi det har en egen skønhed, men et helt andet eksistentielt budskab: Giv slip!

“Lær at give slip i dig selv, i kontrollen og i begæret.

Intet varer jo ved her i livet, så lær kunsten at give slip.

Dette er nøglen til igen at kunne føle livsglæden.”

#### *Kilde:*

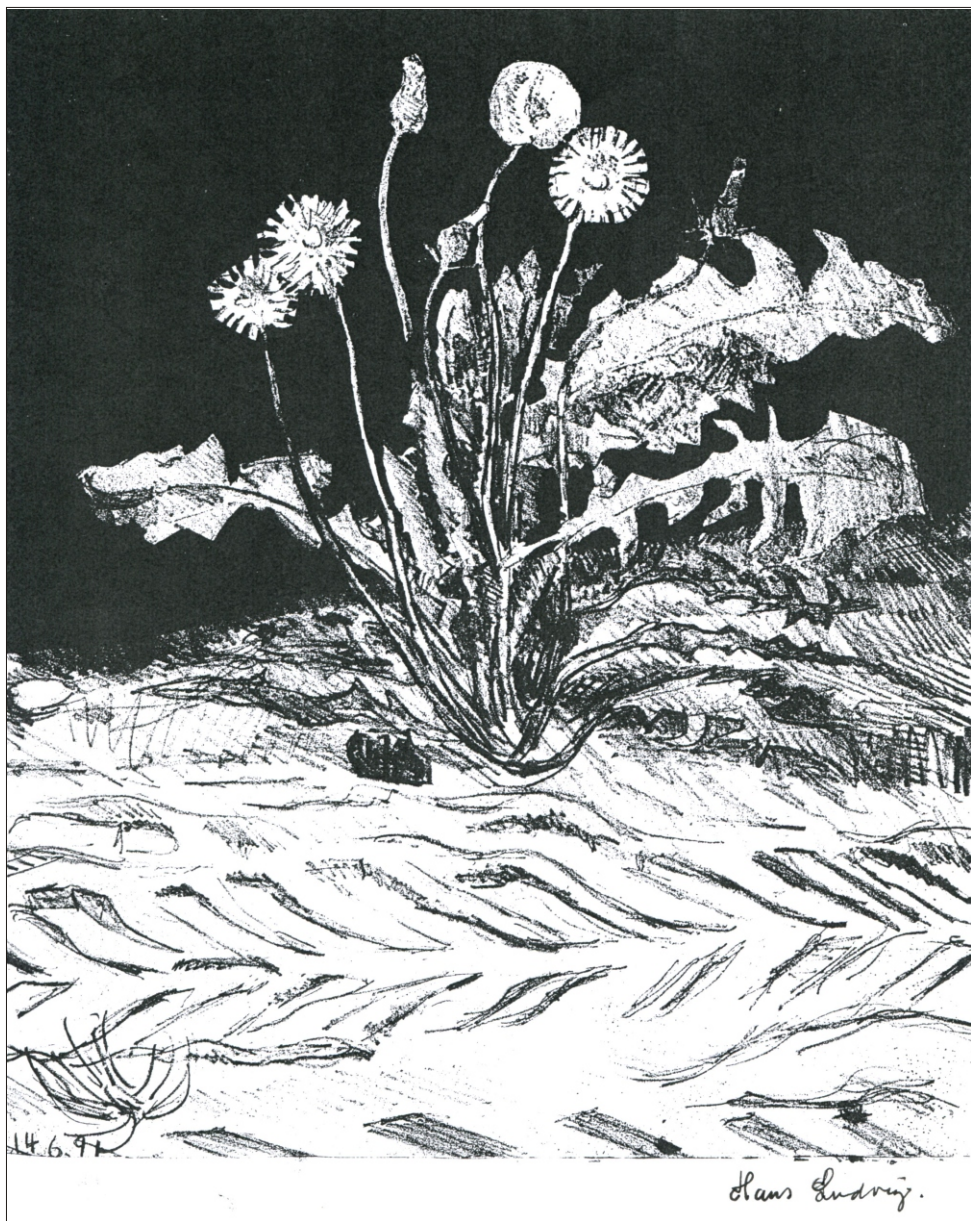
Stokkebæk, Anne. (2007). *Eksistentielle udfordringer i voksenlivet*.

I bogen *Psykologi*

A. Stokkebæk, Kbh.,

Nyt Nordisk Forlag: 381- 419





Mælkebøtte på traktorspor

Det er et litografi tegnet direkte på den litografiske plade lige foran motivet.



Referat af

# Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 13. februar 2013 kl. 16.00 – 16.55

Klostergadecentret, Klostergade 37, Århus C

Dagsorden

ifølge vedtægterne:

## 1. Valg af dirigent

Børge Helmer blev valgt

## 2. Bestyrelsens beretning

FUAM's månedlige møder i Klostergadecentret er sammen med bladet "Nyt fra FUAM" og hjemmesiden [www.fuam.dk](http://www.fuam.dk) foreningens hovedaktiviteter. Kirsten Trollegaard Jørgensen fortalte om mødevirksomheden i 2012, som var det europæiske år for Aktiv aldring og solidaritet mellem generationerne. Det har Lisbet Thorendahl gjort sig nogle tanker om efter deltagelse i konference i Bella Centret. De er beskrevet i artikler i Nyt fra FUAM 2012, nr.1. Rådmand Dorthe Laustsen holdt oplæg om ældreligheden i Aarhus, og vi havde en god drøftelse af FUAM's formål og aktiviteter under mødet. Journalist og forfatter Ulla Skovsbøl talte om "Generationsmøder, hvorfor og hvordan", og hvorfor generationsmøder er godt for hjernen. Knud Ramian holdt oplægget "Hvornår har vi været aktive nok? Hvornår må vi holde op?" Nogle af disse tanker om ældre frivillige som frivillige hjælpere på lokalcentre og ofte som usynlige hjælpere er refereret i nr. 1 af bladet ligesom "Generationsmøder". På hjemmesiden lig-

ger de ældre numre af Nyt fra FUAM helt tilbage til 2003.

Oplæggene til to af efterårets møder: "De gamle går altid foran" ved Tove Holm og "De gamle er rige" ved Lisbet Thorendahl er gengivet i Nyt fra FUAM nr. 2, 2012. Ved novembermødet "Solidaritet i alderdommen", hvor Knud Ramian holdt oplæg, prøvede vi en ny mødeform: "Samtalesalonen". Her blev deltagerne delt op i grupper, der fik nogle spørgsmål, så samtalerne gik livligt mellem grupperne og aktiverede deltagerne. Det var en god form, også fordi der var så mange deltagere. Så samtalesalon vil blive anvendt ved flere møder i 2013.

Møderne har i 2012 fået en del nye deltagere, både gengangere og ny, og der er også kommet nogle indmeldelser.

Lisbet Thorendahl orienterede om Seniorstyrken på Storhøj, som frivilligt har påtaget sig nogle samfundsmæssige opgaver som oprydning og fjernelse af affald på veje og grøftkanter i et stort område.

Tove Holm fortalte om sine besøg på et kommunalt og privat plejehjem i Risskov og sit indtryk af samtale med personalet og rundvisning på hjemmene.

Traute Larsen fortalte om besøg på Aarhus stadsarkiv, hvor Lisbet Thorendahl og hun havde afleveret FU-

AM's materialer 1979 – 2011 til arkivering. Det drejer sig om referater fra stiftende generalforsamling, møder og formøder. Medlemsfortegnelser, korrespondance og udklip, regnskaber og FUAM's projekter. FUAM's nyhedsbreve fra 1. årgang 2080 til 31. årgang 2011 er også samlet og afleveret til stadsarkivet.

Børge Helmer orienterede om de to numre af Nyt fra FUAM, der udkom i 2012.

### **3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2012**

I kassereren Søren-Peter Pedersens fravær på grund af sygdom forelagde Traute Larsen det reviderede regnskab for 2012

### **4. Fastlæggelse af kontingent for 2014 samt godkendelse af budget for 2013**

Kontingentet på 125 kr. årligt blev fastholdt, og det fremlagte budget for 2013 godkendt

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

Tove Holm, Traute Larsen og Søren-Peter Pedersen blev valgt

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

Irma Magnussen og Børge Helmer blev valgt

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

Jens-Erik Jørgensen og Henning Gøtzsche blev valgt

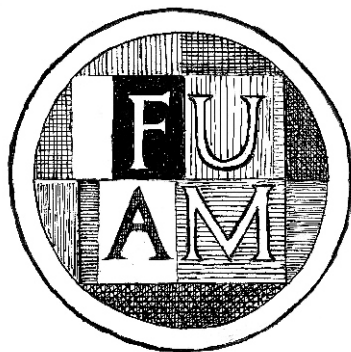
### **8. Indkomne forslag:**

Ingen forslag

### **9. Eventuelt**

Her drøftedes mulighed for at søge fonde bl. a. til transportabelt højtaleralæg

Tove Holm tilbød at læse en sidste korrektur på FUAM's pjece. Børge vil fremsende materialet til hende. Katri-ne Krebs har skrevet en bog om Voksne børns forhold til deres forældre.



# Regnskab

for perioden 1.1.2012 til 31.12.2012

## Regnskab 2012 Budget 2012 Budget 2013

### Indtægter:

Medlemskontingent (39)	4.875	(40)5.000	(39) 4.875
------------------------	-------	-----------	------------

### Udgifter:

Trykning af bladet	2.872	3.500	3.000
Porto og gebyrer	1.470	1.500	1.500
Telefongodtgørelse	300	300	300
Kontorartikler	112	300	300
Vingaver	743	500	800
Hjemmeside	350	345	350
Revisionsmøde	140	175	150
Repræsentation	475	1.000	500
Kontingent KlostergadeCentret	1.350	1.350	1.800
Foredragsholder	1.000	0	0
Konference	1.316	0	0

<b>Total</b>	<b>10.128</b>	<b>8.970</b>	<b>8.700</b>
--------------	---------------	--------------	--------------

<b>Årets resultat</b>	<b>-5.253</b>	<b>-3.970</b>	<b>-3.825</b>
-----------------------	---------------	---------------	---------------

## Balance

### Aktiver:

Giroindestående 31.12.2012	12.414	
Kassebeholdning	79	12.493

### Passiver:

Aktiver 31.12.2011	17.746	
Årets resultat	-5.253	12.493

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

# Solidariteten mellem generationerne - findes den?

Af Knud Ramian

***Der skete meget mellem generationerne under lærerkonflikten, hvor landets bedste-forældre i alle aldre blev mobiliseret til pasning af skolebørnene.***

Det var vel et udtryk for bedste-forældrenes solidaritet med de unge. Det skabte glade og plagede bedste-forældre, men aktualiserede måske også nogle konflikter mellem generationerne, som ikke er så tydelige til hver dag. Det var den spontane solidaritet mellem forældre og børn, der virkede i den periode. Den har det rigtig godt.

Men kan vi kalde det solidaritet mellem generationerne? Det var ellers et af de to slogans i EU's ældreår 2012. Hvordan skal vi forstå udtrykket "mellem generationerne"? FUAM har i alle årene været optaget af forholdet mellem generationerne. Det står ligefrem i vores formålsparagraf, at vi skal fremme initiativer, der øger samspillet mellem generationerne. Da EU meldte, at vi nu skulle have et år "For aktiv aldring og solidaritet mellem generationerne" var vi naturligvis meget interesserede. Som del af min interesse ville jeg lige finde ud af, hvor udtrykket "solidaritet mellem generationerne" kom fra, og hvem der havde beskæftiget sig med det.

Resultatet var entydigt. Det havde EU - og ingen andre, før "året" blev opfundet. Det gjaldt alle de sprog, jeg undersøgte. Der var tusinder af links, men de henviste alle til noget med ældreåret 2013. Solidaritet mellem generationerne fandtes ganske enkelt ikke før dette år. Hvad ville EU opnå ved at anvende dette udtryk?

Der var ikke meget tvivl i EU. Generationssolidaritet skal ifølge Ralf Jacob, der leder den afdeling under EU-Kommissionen, som tager sig af temaåret, først og fremmest forstås økonomisk. Det drejer sig især om, at de ældre skal udvise solidaritet med de yngre ved at udskyde pensionen og sørge for at holde sig sunde og raske længere, så behovet for ældrepleje ikke stiger eksplosivt. For EU dækker det altså ikke over noget gensidigt. Udtrykket er valgt fordi det lyder positivt. Hvem kan dog have noget imod en aktiv aldring eller solidaritet mellem generationerne? Men det dækker altså over noget andet! Det er rent spin!

***Men skete der slet ikke noget positivt?***

Jo da! I det officielle Danmark blev FN's internationale ældredag den 30. september erstattet af "Generationernes dag" mellem kl. 12-15. Man kunne søge penge til arrangementer i den anledning. Den dag blev en kilde til mange såkaldte events. Overalt i lan-

det dukkede der børnehaver op på ældrecentre og plejehjem, der var drageflyvning, kagebagning og fiske-ture, og aktiviteterne er fortsat ind i 2013, hvor der i april blev arrangeret mange besøg af skoleklasser på lokalcentrene. Det har været godt stof i medierne. Der var mange positive gensidige oplevelser og mange succeshistorier. Kun få kritiske øjne.

### *Flytter det så noget?*

Det var rigtig positivt, at så mange benyttede anledningen på en ellers stille ældre dag til skabe nogle gode events mellem børn og gamle. Det var tydeligt, at de involverede fik en oplevelse af, at man kan give hinanden noget. Altså noget gensidigt. Det virker på det personlige plan, og det ved vi godt.

Nu bliver det spændende, om Institutions-Danmark kan følge succesen op, så mange flere steder får skabt en stabil tradition for flere partnerskaber, som det hedder på 'djøfsk'. I Aarhus Kommune har man besluttet sig til at fortsætte med generationsbrobyg-

ningen. Man opfordrer til at skabe mere stabile lokale 'partnerskaber'. På lokalcenter Solbjerg vil man lave et forsøg med at lave 'partnerskaber' på tværs med udgangspunkt i lokalcentret. Partnerskaberne skal være til glæde for alle parter, og alle deltagere skal kunne se synergimulighederne ved at indgå i et samarbejde. Det bliver spændende at følge.

### *Hvor blev de voksne børn af?*

Dem, der manglede på den dag, var de helt store spillere: forældrene. De gamle voksnes egne børn kom ikke til festen. Det må blive temaet for næste års generationsdag: "Mød jeres gamle i øjenhøjde." Få børnene passet og gå i byen med de gamle i stedet for med vennerne – og på jeres regning. Sker det, findes solidariteten mellem generationerne. Kommer invitationen ikke, så tager de gamle selv initiativet til en event på de ældres dag den 30-9-2013, kl. 19-22.

---

### *Bogomtale:*

Bogen handler om 40+ kvinder, der synes det kan være svært at blive ældre i en ungdomskultur. Bogen er interessant fordi det ser ud til at det, der optager de halvgamle krager, er præcis det samme som optager de gamle krager - et helt liv længere fremme dvs. fyrré år senere.

M. Korsgaard

*Festskrift for halvgamle krager :  
vi kan alligevel ikke løbe fra det.*

Kbh. (2013), Peoples Press.



# Stabilitet, God tid og Forskellige Færdigheder er de gamles bidrag til frivilligt arbejde

Af Traute Larsen

***Frivilligt arbejde er ikke overladt til tilfældige. Nej, det er sat i system fra samfundets top, ministerier, kommunale ledende institutioner og fra lokalcentre, foreninger og organisationer, der gerne vil tiltrække frivillige som arbejdskraft og medarbejdere for samme sag.***

Enhver kan gå ind på den sociale vejviser på nettet, kommunens hjemmeside eller på [frivilligjob.dk](http://frivilligjob.dk) og finde områder, der ønsker frivillig hjælp. Her præsenterer de enkelte tilbud sig med uddybende oplysninger.

Frivilligt arbejde er en ulønnet aktivitet, der udføres for andre end familie, og som skal være til gavn for andre end en selv, skriver Foreningsbutikken i Klostergadecentret

Hvis man søger et job som frivillig, er det sikkert muligt at finde frem til noget, som man synes passer til ens interesser og kræfter, hvis man er heldig. Der er meget at bladre igennem og meget at overskue. På nettet står der under Frivilligcenter Aarhus: Bøker en frivilligsamtale: "Hvis du gerne vil være frivillig, men ikke rigtig ved hvor eller hvordan, så kan du komme til en uformel frivilligsamtale hos en af frivilligcenterets medarbejdere. Her vil vi tale om dine ønsker og forventnin-

ger til et frivilligt arbejde, samt søge at guide dig rundt i byens mange tilbud.

Samtalerne har en længde af en halv times varighed og vil primært ligge i tidsrummet 10.00 - 15.30. Du bøger en frivilligsamtale ved at udfylde kontaktformularen herunder, hvorefter vi hurtigst muligt vil kontakte dig med et konkret tidspunkt".

Hvis man gerne vil koncentrere sig om seniorområdet, henvises man til Foreningsbutikken i Klostergadecentret, som har kontakt til flere end 450 foreninger. Her holder Foreningsbutikken årligt en "Foreningernes Dag" på det frivillige seniorområde. Dagen er ikke kun tænkt som en netværksdag for foreningerne. Den er også en mulighed for interesserede til at stifte bekendtskab med forskellige former for et aktivt seniorliv. Dagen byder på oplysninger om det frivillige område, der spænder bredt fra kreative tiltag til frivilligt socialt arbejde. I løbet af dagen vil der være underholdning, selvfølgelig også leveret af frivillige.

Hvis man gerne vil mødes med frivillige i forskellige aldre, kan det lade sig gøre. Der er projekter, hvor flere generationer er sammen om det fælles arbejde. Et eksempel er Herredsvang i Hasle, hvor der er et kulturhus med café og bibliotek og mange projekter i gang. I caféen er frivillige fra 40 til 70 år, folk dukker op og spørger selv, om de kan bruges. Der er et cykelhold for 25-60-årige især indvan-

drekvinder, hvor de lærer at cykle. Her er der 1-4 cyklister og 1-2 studerende, der står for undervisningen. Her er hold om havepasning, løbebånd, video, lyd og it, lokalradio og bogkunst, hvor der laves skulpturer af gamle bøger. Biblioteket har lektiehjælp, hvor de fleste hjælpere er unge, men her er også ældre velkvalificerede, som melder sig. Det gælder for mange biblioteker i Aarhus.

### *Folkestedet er Aarhus Kommunes nyeste frivillighus, der tilbyder muligheder*

for socialt samvær blandt mange forskellige grupper. Husets formål er at tilbyde en platform, hvorfra klubber, foreninger, interesseorganisationer og andre kan have deres aktiviteter. Huset ligger på Carl Blochs gade 28 i det

tidligere bymuseum. Her er en café, hvor kokke og cateringelever fra AarhusTech tilbereder maden under vejledning.

Ud over de klubber og foreninger, der allerede bruger huset, er der i særlig grad plads til aktiviteter, der fremmer generationsbrobygning, folkesundhed og ensomhedsforebyggelse. Den store mangfoldighed af aktiviteter på Folkestedet bidrager til et aktivt, spændende og varieret liv med stort fokus på tværgående aktiviteter.

Min foreløbige konklusion er: Rigtig mange projekter samler folk i samme aldersklasser, men generationerne kan mødes i det frivillige arbejde, hvis man opsøger det aktivt. De gamles bidrag til frivilligt arbejde er stabilitet, god tid og forskellige færdigheder, som slet ikke kan undværes.

---

## Frivilligorganisationer kæmper for mere frivillighed

*Af Traute Larsen*

Vi står sammen om frivilligheden. Seks frivilligorganisationer er gået sammen om et brev til statsminister Helle Thorning-Schmidt i anledning af, at regeringen går i gang med udviklingen af et nyt såkaldt "frivilligcharter". Organisationerne er Røde Kors, Kræftens Bekæmpelse, Dansk Ungdoms Fællesråd, Danmarks Idræts-Forbund, ÆldreSagen og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger. De udtaler:

"Vi seks organisationer er vokset ud af frivilliges ønske om at være en

del af og gøre noget sammen i et fællesskab. Og trods vore forskelligheder, står vi sammen på tværs af området for at skabe gode betingelser for alle frivillige i Danmark. Et kommende frivilligcharter skal værne om den uafhængige organiserede frivillighed. Der er en stor forskel på, om man er en del af en forening, eller man er en kommunal ulønnet arbejdskraft. Respekten for den frivillige er helt afgørende for os. En frivillighed er netop frivillig, og den frivillige indsats skal tage udgangspunkt i frivilliges lyst, evner og behov".

# Livshistoriens lykke

---

Af Knud Ramian

---

I bogreolen står der et gammelt grønt kort over Toscana. Det kan knapt nok holde sammen, men når jeg folder det ud, vælterne minderne nærmest ud af det gamle kort. Solfyldte dage, børnene der leger på rådhuspladsen i Siena, solmodne græskar på en terrasse, og sådan kan det blive ved og ved. Små stykker livshistorie. Man bliver simpelthen glad af det. Der kan være mange kvaliteter i at arbejde med sin livshistorie. Dorthe Kirkegaard Thomsen forsker i livshistorie på Århus Universitet. Hun har skrevet en ganske lille bog på 60 små sider om livshistorien. Vi får meget at vide om, hvad livshistorien er, hvordan vi laver den, og hvad vi bruger den til. Grethe Ebbesen fra FUAM opdagede allerede i firserne, at arbejdet med erindringsbilleder hos forstemte gamle mennesker

kunne give dem humør og livsglæde tilbage. Hendes metode var enkel og genial. Hun samlede erindringsbiller og satte dem sammen til en livshistorie. Nu er virkningerne også videnskabeligt bevist.

## **Kilder:**

Kirkegaard Thomsen, D. (2013).

*Livshistorien*. 60 sider, Aarhus Universitetsforlag Kr. 30

Læs mere:

Gústafsson, J. and K. Ramian, Eds. (2003).

*Livshistorien - en vej til det menneskelige*. Århus, Systime Academic.

---

## *Kort fra videnskaben*

### Social isolation ikke ensomhed forkorter livet

Ensomhed er en kompliceret følelse. Man kan være omgivet af mennesker og alligevel føle sig ensom og være meget alene uden at føle sig ensom. En undersøgelse af 6.500 englændere over 52 år viste, at der var en stærk sammenhæng mellem isolation og dødelighed over 8 år. Der var ingen sammenhæng mellem rapporteret ensomhed og dødelighed. Selv-

om man ikke føler sig ensom er det altså ikke sikkert, at man har kontakter nok. En dag vil vi måske kende den daglige anbefalede dosis af kontakt.

Kilde:

<http://www.nature.com/news/social-isolation-shortens-life-span-1.12673>

# Udfordringer i alderdommen er efterårets tema

**Der kunne skrives meget om, hvad en udfordring er. I dag må man helst ikke tale om problemer, men skal tale om udfordringer i stedet.**

Hvad er det, vi gerne vil italesætte ved at tale om udfordringer? Er udfordringer noget, man møder eller noget, man tager på sig? Kan man kalde samfundsudviklingen og alderdommens gebrækkeligheder for udfordringer? - så er alderdommen udfordringernes tid!

Oplægsholderne, der enten kommer udefra eller er gode FUAM-med-

lemmer, har hver deres bud. Vi taler sammen i FUAM. Møderne i FUAM starter med et kortere oplæg, der giver god tid til samtale om spørgsmål, som oplægsholderen har udvalgt. Vi tror, det er samtalen, der virker.

**NYT:**

**Nu er der teleslynge til alle møderne.**

FUAM har fra §18-midlerne i Aarhus Kommune fået bevilget et beløb til indkøb af et mobilt teleslynge-anlæg, der gør det muligt at bruge teleslynge overalt i Klostergade Centeret.

---

## Danmarkshistorisk begivenhed: en million 65+ danskere

I slutningen af maj fortalte overskrifterne i aviserne om, at nu rundede antallet af 65+ 'ere en million. Jyllandspostens skrev: Antallet af ældre danskere har rundet én million, men det behøver ikke at være et problem. Udviklingen med historisk mange ældre fortsætter. En livsstilseksperter forudser en social revolution.

På ældresagens facebookside lød det: For første gang er vi nu over 1 million danskere over 65 år. Det svarer til 18 pct. af befolkningen. Giv et "Synes

godt om" til alle, der har bygget vel-færdssamfundet op.

Men hvem havde fundet på nyheden: Det havde Kommunernes Landsforenings nyhedsbrev Momentum. En telefonisk kontakt viste at KL selv havde gravet tallene ud af Danmarks statistik og skrev: Det grå guld runder en million. For første gang i danmarkshistorien er antallet af +65-årige over en million. Det giver et stigende pres på sundhedsvæsenet og den kommunale plejeopgave.

# FUAM's kalender

## Efterår 2013

11. september

### *Familiefred i alderdommen*

**Katrine Krebs, dokumentarforfatter**

Man bliver forældre til voksne børn. Det er en helt særlig udfordring. Der er mange brud i familierne. Bruddene går begge veje. Hvorfor sker disse brud? Hvad kan der gøres, og hvordan kan de forebygges? Katrine Krebs er på vej med endnu en bog om familiefred.

9. oktober

### *Digital alderdom*

**Jo Hermann, forfatter**

Digitaliseringen kommer – hvem er med? Fra udgangen af 2015 skal 80 % af danskernes kommunikation med det offentlige foregå digitalt. Men mange ældre har aldrig prøvet at bruge en computer. Jo Hermann er forfatter og lægger op til debat om, hvordan ældre kan bruge digitaliseringen.

13. november

### *Al den tid i alderdommen*

**Jonna Frederiksmose, FUAM**

Når der ikke længere skal leveres 37 timer på arbejdsmarkedet, har du et valg: Du kan bruge lidt mere tid på det hele eller vælge at gøre noget andet, der passer til din fysiske og psykiske formåen. Et oplæg om dette valg, og om valget af litteraturen, som førte til arbejdet med at danne og lede læsegrupper.

8. januar

### *Mening med alderdommen*

**Lilly Bentsen, FUAM**

Arbejdslivet er mere end løn. Det tilbyder måske også en mening med det hele. På et tidspunkt skal man finde meningen selv. Et oplæg om at få øje på mulighederne for mening og en fortælling om, hvordan arbejdet som en slags "tovholder" for såvel danske som udenlandske familier giver mening.

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

Møderne er åbne for alle.  
Det koster 25 kr. inklusive kaffe, te og kage

(Se kortskitse på bagsiden af omslaget)



# 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](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