

Skal 2012 blive et ældrevenlighedens år?  
Findes der ældrevenlighed?  
Kan der være ældrevenlighed i en by?  
Tanker om ro i alderdommen

## Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

**2**

31. årgang  
December 2011

## Bestyrelse

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

## Suppleanter:

Irma Magnussen	8625 9804
Børge Helmer	8627 2900

## Redaktør:

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

## Layout og sats:

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

Sidste frist for stof til Nyhedsbrev nr. 1/2012:  
8. maj 2012

## Læs i dette nummer

Leder: Skal 2012 blive et ældrevenlighedens år? . . . . .	3
Findes der ældrevenlighed? . . . . .	4
Det europæiske år for aktiv aldring . . . . .	6
En liden ekskursion udi emnet kristendom og gamle .	9
Mødekalender . . . . .	13-16
Kan der være ældrevenlighed i en by? . . . . .	17
Om rabatter . . . . .	20
Tanker om ro i alderdommen . . . . .	23
Ældres tidløse venskaber . . . . .	24
Indkaldelse til generalforsamling . . . . .	26
Kommende møder (oversigt) . . . . .	27

# Skal 2012 blive et ældrevenlighedens år?

## **2012 er det europæiske år for "aktiv aldring og solidaritet mellem generationerne".**

Oversat til klart dansk er budskabet: Gamle voksne skal fortsætte med at bidrage til samfundet - helst ved at arbejde - gerne gratis - så længe så muligt. Når de ikke gør det længere, er det deres pligt at klare sig selv og holde sig sunde og raske. Baggrunden er dystre. EU er den del af verden, hvor ældre udgør den største andel af befolkningen de næste mange år, og det er en fare, hvis det ses som en urimelig byrde for de yngre. Den økonomiske krise kan gøre det hele værre.

Men måske er der noget positivt i den udvikling - for første gange i lange tider bliver de gamle voksne omtalt på grund af noget positivt, nemlig alt det gode de kan bidrage med. Lad os opfatte det, som det bliver sagt.

FUAM har haft et spændende år i Klostergadecentret – og velkommen til de nye medlemmer. FUAM er stadig den eneste forening, der har alderdom i fokus. Selvom nogle har det lidt svært med ordet 'ældre', har FUAM sat ældrevenlighed som tema for forårets møder. Læs forårsprogrammet på midtersiderne og gem dem.

Tanker om ældrevenlighed fylder meget i dette blad. Ordet ældrevenlig-

hed har ikke før været brugt på dansk. Måske er ældrevenlighed netop egnet til at pege på de gamle voksnes ressourcer. Det filosoferer vi lidt over senere i bladet. Borgmester Jacob Bundsgaard tager det også alvorligt og mødes med os på et møde den 8. marts med titlen: *Kan ældrevenligheden brede sig i Aarhus?* Bladet bringer et oplæg til mødet. *Nyt fra FUAM* forholder sig også til rabatteriet til de ældre, som er temaet for mødet i februar.

En central artikel handler om kristendom og gamle. Om det religiøse som en mulighed i alderdommen og om kristendommen som ældrevenlig religion. Helle Snell har læst på sagen og interviewet sognepræst Henrik Oest.

Der er ny forskning i gamle voksnes venskaber, og vi drøfter resultaterne set i lyset af vore egne erfaringer.

Atter har vi en klummeskriver blandt os. Bladets gamle redaktør Traute Larsen har tænkt over, hvordan man får skabt sig ro i alderdommen.

## **Velkommen til det nye år i FUAM**

# Findes der ældrevenlighed?

Af Knud Ramian

Vi tænkte ikke over det, da vi begyndte at bruge ordet ældrevenlighed som tema for forårets møder. Vi tænkte slet ikke over, at ordet ikke fandtes på dansk. Det lød da helt naturligt - næsten. I virkeligheden tænkte vi nok mest på ordet: ældrevenlig. Men da nu vi havde fundet på det, har vi tænkt over, om der faktisk ligger oversete muligheder i ældrevenlighed, der ikke knytter sig til ordet ældrevenlig,

## *Ældrevenligt er måske ikke så venligt, som det lyder*

Ting og sager kan være ældrevenlige, fordi de tager særlige hensyn til noget, der knytter sig til det at være ældre, men hvad er det så, der knytter sig til det? Man kan finde omtale af både ældrevenlige, seniorvenlige og aldersvenlige indretninger.

## *Om en ældrevenlig mobiltelefon*

Tænk har udpeget en ældrevenlig mobiltelefon ”på grund af dens høje grad af brugervenlighed, og fordi den egner sig til mennesker med nedsat syn, hørelse eller fingerbevægelighed, som er udbredt blandt ældre mennesker.” Her er det svækkelser i sanser og lemmer, der tages hensyn til.

## *Om en ældrevenlig lejlighed:*

”Beliggende i trygt grønt smørhul på parallelvej. Beliggende i høj stue dvs.

intet indkig fra gade.” Her tages hensyn til den frygtsomme, ængstelige gamle.

## *Om rabatter til ældre*

Begrundelsen for at give 65+ en særlig rabat skyldes, at man anser de ældre for at være mindrebemidlede. Det er mange jo også, men igen: det er ikke nogen ressource, der henvises til.

## *Om alderdomsvenlig mad*

Om en gulerodssuppe: ”Den har meget store fibre og er melet i konsistensen – den gryner mellem tænderne. Tilberedt er den cremet og alderdomsvenlig”. Der tages altså hensyn til tyggeproblemerne.

## *Om hårvækst*

I den muntre ende blev der gjort grin med, at P4 var blevet alderdomsvenlig med en direkte udsendelse, hvor man testede næsehårtrimmere! Her er det et afvig, man tager hensyn til.

## *Det offentliges indretning*

Mange kommuner har organiseret sig med ældre- og handicapforvaltninger. At være ældre i kommunen bliver altså sidestillet med at være handicappet.

## *Konklusionen ligger lige for:*

Ordet ældrevenlig udtrykker udelukkende en hensyntagen til forment svagheder hos de gamle voksne. Bevares, det er da dejligt at føle sig velkommen på trods af sine svagheder,

men ordet ældrevenlig rummer udelukkende signaler om svagheder og ingen signaler om en særlig imødekommethed i kraft af positive egenskaber som arbejdsevne, livserfaring, god tid, overskud, tålmodighed, der kan blive et bidrag i samfundet. Der er altså ikke noget at sige til, at der er mange, som stritter voldsomt mod at blive betragtet som ældre. Det er ganske forståeligt, at nogle bliver fornærmede, når nogen rejser sig op for dem i bussen. Tænk at alderen kan ses!

Lad os afskaffe det ældrevenlige. Det vil os ikke noget godt. Kan vi ikke bare tale om handicapvenlig? Det kan vi ikke! Det er, fordi gamle voksne også er mennesker, og som sådan har fin fornemmelse for den sociale lagdeling i samfundet. Thi hvis man er en ældre med svækkelser, der kræver hensyn, er det trods alt bedre at opfatte sig selv som ældre med behov for ældrevenlige tilbud end som handicappet med behov for handicapvenlige tilbud. Man er jo ikke handicappet! Hvad siger det om vores opfattelse af handicappede?

### *Ældrevenlighed er det nye*

Er ældrevenlighed, seniorvenlighed, alderdomsvenlighed da noget andet end bare ældrevenlig? Vi har spurgt

rundt og fået interessante svar. Et af de gode svar var, at ældrevenlighed var den særlige måde ældre var venlige på! Aha! Ældrevenlighed knytter sig altså til det positive ved de ældre. Måske har ældrevenlighed ikke alle de negative betydninger knyttet til sig. Måske er ældrevenlighed noget mennesker formidler ikke dimser og dingener.

Det nye begreb "ældrevenlighed" skal være udtryk for, at der er positive forventninger til ældre, deres mulige bidrag til samfundet og deres venlighed. Man udviser derfor ældrevenlighed, når man rydder de hindringer af vejen, som står i vejen for, at de gamle voksne kan udnytte deres ressourcer, hvad enten det er arbejdsevne, livserfaring, god tid, overskud eller tålmodighed.

Vi er på vej ind i en tid, hvor samfundet får brug for alt det positive, de gamle voksne kan byde på. Ældrevenligheden egner sig netop til at beskrive den stigende interesse for gamle voksne som ressource. Hvis denne udvikling fører til en grundlæggende ændret holdning til alderdommen, og de gamle har vi for alvor mødt ældrevenligheden.

Husk generalforsamlingen

Onsdag den 8. februar 2012 kl. 15.30

Se side 26!

# Det europæiske år for aktiv aldring – hvorfor det?

**EU har erklæret 2012 for det europæiske år for aktiv aldring og solidaritet generationerne imellem - i en krise-tid.**

Det er lidt underligt med det kommende EU-år. Det synes glemt af næsten alle. Der er grænser for, hvad vi kan fortælle om, hvad der skal ske. Den danske annoncering er først nu ved at være klar på

<http://aktivaldring2012.dk>. Der bliver også 8 millioner kroner, der kan søges til arrangementer. Måske er et budskab om, at de ældre skal blive i arbejde ikke helt så aktuelt, når hele Europa står med en stor ungdoms-arbejds-løshed? Det er næsten, som da vi i sin tid fandt på efterlønnen for at give plads til de unge. Eller kan det være fordi, de store årgange af gamle voksne kommer snigende ligesom klimaforandringerne? Der er endnu ingen dramatiske begivenheder, der kan få TV2-news på vingerne. Måske skal året bare være en slags begyndelse på noget. Det skal være et eftertankens år. EU skriver på hjemmesiden:

"Året er en god anledning til at tænke over, at europæerne lever længere og sundere end nogensinde før – og indse, hvilke muligheder det giver."

Her vil jeg så tænke lidt over, hvad der står, og hvad der står mellem linjerne.

*Hvordan forhandler en stat med borgerne?*

Jeg opfatter året som et forsøg på at ændre en gammel aftale mellem staterne og borgerne. Den gamle aftale handlede om, at når man havde udført sit arbejde et passende antal år kunne man trække sig tilbage med værdighed, hæve sin pension og leve i fred.

Med de store årgange af gamle voksne - EU får den største andel gamle i hele verden - skaber den gamle aftale kuldegysninger hos statslederne. Staterne i EU ønsker derfor at forhandle med befolkningerne om en ny aftale mellem staten og de gamle voksne. En aftale, de synes er til fordel for både staten og de gamle voksne. Det starter med, at man markedsfører den aktive aldring som en positiv mulighed.

Læs bare forsiden:

"Er du bekymret over at blive ældre? Over din plads i samfundet når du bliver 60, 70 eller 80?"

Livet slutter ikke ved de 60 – og samfundet påskønner i stigende grad, at de ældre også har noget at byde på. Det er **aktiv aldring** i en nøddeskal – at få mere, ikke mindre, ud af livet, når man bliver ældre, uanset om det sker på jobbet, derhjemme eller i samfundet. Og det er en fordel både for dig som menneske og for **samfundet som helhed**.

På næste side bliver det tydeligere, hvad der menes:

**Aktiv aldring** giver de store årgange og fremtidens ældre mulighed for at

blive længere på arbejdsmarkedet og dele deres erfaringer med andre blive ved med at spille en aktiv rolle i samfundet

leve så sundt og tilfredsstillende som muligt.

Opgaven består i: "at forbedre mulighederne for aktiv aldring i almindelighed. Samtidig skal det være lettere at leve uafhængigt, og være aktiv på helt forskellige områder som beskæftigelse, sundhed, sociale tjenester, livslang læring, frivilligt arbejde, bolig, it-tjenester og transport."

Man må sige, at det er et mulighedsbudskab. For første gang ser vi gennemført positive forventninger til de voksne gamle. Der skal ikke tages hensyn, der skal forbedres muligheder for deltagelse. Det er en samling af positive forventninger. Det er virkelig et udtryk for det, vi (FUAM) nu forstår ved ældrevenlighed.

Er det århundredets chance for at få vendt det negative billede af de gamle, som elendige, ensomme og enfoldige?

## *Hvad med lidt ældrevenlighed?*

Hvis vi ser begrebet "Aktiv aldring" som staternes forslag til de gamle voksne om en ny kontrakt, hvad skal vi så svare? Jeg har lavet et forslag til et svar til staterne:

Kære stater!

Vi er meget glade for den grundlæggende positive indstilling til de gamle voksne som en ressource. Det ser vi som udtryk for ældrevenlighed. Vi er glade for, at I vil rydde vanskelighederne af vejen for de mange, der gerne vil i arbejde, uddanne sig og være frivillige. Det ser vi også som ældrevenlighed.

I skal dog ikke bare fokusere på de gamle voksne. Vi er resultatet af et liv og kunne være aktive meget længere, hvis nedslidningen begrænses og vores uddannelsesmuligheder blev forbedret før 50-årsalderen.

Vi vil også gerne holde os sunde. Måske er vores kroppe rustne ikke på grund af alder, men fordi mange af os ikke har brugt den rigtigt. Det er i orden, at vi bliver mindet om en halv times daglig god motion - og vi taler ikke om opvask og havearbejde, men motion, der får hjertet til at banke.

Vi voksne gamle kan godt se, at vi som gruppe kan blive lidt af et problem, hvis vi kommer til at koste mange penge, men vi ved faktisk ikke, hvor stort problemet reelt bliver. Vi ved derimod, at vi blive stærkere og raskere for hver årgang. Der vil være mange, der har interesse i at puste problemet op. Men lad vær med det. Det er altså ikke vores skyld, at vi er til, og vi vil ikke lægges for had. Hver gang I taler om ældrebyrden - øger I den.

Glem ikke, at der er grænser for, hvor langt sundheden rækker. Vi dør jo trods alt fra jer. Meget nedslidning og mange arvelige faktorer former alderdommens helbred. Vi vil ikke skulle føle skyld over manglende motio-

neren, når vi bliver syge. Til gengæld tror vi, at det kan svare sig at reparere på os - også i en høj alder.

Tænk også på at ingen er så forskellige som voksne gamle, derfor er vores mulige bidrag også meget for-

skellige. Vi glæder os rigtig meget til at tage imod lidt rigtig ældrevenlighed.

Hilsen  
FUAM





# En liden ekskursion udi emnet kristendom og gamle

Af Helle Snell

**Hvad får man egentlig ud af at tro? Og hvorfor tror de troende i grunden? Sådan lyder overskriften på kronikken i Kristeligt Dagblad d. 14. juni 2011. Interessante spørgsmål at få svar på, tænkte jeg.**

Kronikøren, sognepræst Kristian Bøcker, Randbøl, konstaterer indledningsvis, at selve spørgsmålet "hvad får jeg ud af at tro?" er et udtryk for moderne menneskers temmelig forbrugeriske tankegang. Efterfølgende, i gennemgangen af forskellige kirkelige retningers svar på disse spørgsmål, slår han fast, at fokus hos de fleste forkyndere i moderne tid er ændret. Mens vægten tidligere lå på frelsen og livet **efter** døden, det evige liv hos Gud som 'belønning' for at tro, lægges den nu på det dennesidige. Vi skal have noget ud af at tro, noget som vi kan bruge her og nu, **mens** vi lever. Ro, indre stilhed, fordybelse er nogle af de svar, der gives – alt sammen kvaliteter, som der nok kan være efterspørgsel på midt i 'det moderne livs voldsomme fart, overfladiskhed og ofte ensidige fokusering på økonomi og teknologi'. Vi tror med andre ord for at finde små oaser i fortravletheden.

*Livsmod eller dødsmod?*

Graver vi imidlertid et spadestik dybere ned, dukker begrebet 'livsmod' op. Livsmod er i følge kronikøren det centrale nøgleord, når vi søger svar på spørgsmålet 'hvorfor tror man og hvad får man ud af det'? Livsmod er det, man trænger til, når man i livet oplever sygdom, lidelse og nære pårørendes død. Så har man brug for mod til at udstå trængslerne og sorgen, så man kan komme videre med livet, og dér kan troen komme ind som hjælp og lindring. Men igen er det livet, der står i centrum, livet som skal leves videre. Vender vi nu blikket mod rigtig gamle mennesker – og det gør kronikøren ikke - mennesker der står over for snart selv at dø, kan man spørge, om det så er livsmod, de har brug for? Er det ikke snarere noget, der kunne kaldes 'dødsmod'? Mod til at se den uafvendelige død i øjnene, mod til at finde fred med det vilkår? Hvor skal det mod komme fra? Er det her kristendommen virkelig har noget at tilbyde?

*Vi ved så lidt*

William Grønbæk har i sin bog *Kristendom hos gamle* beskæftiget sig med emnet. Bogen er fra 1972. En gammel sag, altså, men vistnok stadig noget nær det eneste, der er skrevet

om kristendommens betydning for gamle mennesker. Dette er i sig selv meget sigende, al den stund alle mener at vide, at det primært er gamle mennesker, der i Danmark går i kirke. Hvorfor er der så ikke forsket i gamles sjæleliv? Hvorfor er der ikke spurgt ind til gamles hyppigere kirkegang, deres tanker om livet, om døden og om hvad det kristne budskab betyder for dem, når der nu ellers forskes i alt muligt? Er det endnu et eksempel på usynliggørelse af alderdommen og af gamle mennesker i det hele taget? Kan det være, at det måske 'kun' er i kirken, at gamle mennesker oplever, at de mødes med interesse og bliver taget alvorligt?

### *Skabt til alderdommen?*

For at komme temaet *kristendom og gamle* lidt nærmere, bad jeg om en samtale med sognepræsten i den kirke, som jeg bor tæt på og regelmæssigt besøger. Henrik Oest er 55 år og har i 21 år været præst i Helligåndskirken i Herredsvang, Aarhus V.

Jeg lægger ud med at citere Villiam Grønbæk - "kristendommen er som skabt til alderdommen" - og spørger om Henrik Oest er enig i det udsagn. Det er han. Han fortæller, at alderdommen som livsstadium gør mere åben og modtagelig for det kristne budskab end andre livsfaser, og at han oplever, at gamle mennesker vitteligt får et større behov for kirken og kristendommen.

H.O. - "Det er ikke bare en gængs forestilling. Alene det, at gamle mennesker har mere tid og ofte også overskud til at fundere over livet. Der er jo

en mening med de forskellige livsfaser. I alderdommen begynder man at tage afsked med livet og tænke over hele forløbet".

H.S. - "Mener du, at vi moderne mennesker har mistet sansen for 'det indre liv', 'sjælelige værdier', fordybelse og refleksion?"

H.O. - "Det er klart, at ungdomsdyrkelse, massiv underholdning på TV og fokus på fysiske aktiviteter også har 'smittet' mange ældre med en trang til nye oplevelser hele tiden. Opbruddet af traditioner og vaner har også ramt de gamle. Mange skal i vore dage helst have en form for undskyldning for at gå i kirke, at der f.eks. er barnedåb eller kirkefrokost, og der tales jo også om 'oplevelseskristendom'. Jeg tror i øvrigt, at al den fokus på fysisk aktivitet, som vi ser i vor tid, hos mange er udtryk for dødsangst. Når det mantra tager overhånd, at vi hele tiden skal være på farten og holde os sunde, er det næsten som en hjernevask, vi udsættes for. Så kan vi nemt fostre den fejlagtige tanke, at vi er udelødelige. Og har evigt liv".

H.S. - "Villiam Grønbæk skriver i sin bog, at det er 'lettere' at blive gammel med den kristne tro end uden. Er du enig i disse tanker?"

H.O. - "Ja, det er klart, at hvis du tror, at dette liv ikke er det sidste, så påvirker det dit forhold til svækkelse og døden. Hvis du tror, at du selv er verdens centrum, så er sygdom og død en katastrofe. Kristne lever længere - det er bevist - og det er nok på grund af den åndelige dimension og at man får et netværk med ligesindede."

## *Frigørende at acceptere livet*

H.S. - "Man kan sige, at alderdommen er en forunderlig egaliserende 'opfindelse', for mange af de forskelle mellem mennesker, som har præget voksenlivet (f.eks. i uddannelse, status, arbejdsliv, begavelse) udjævnes, når vi alle står over for det, at vi skal dø. Og vi har sikkert også alle et behov for at finde en sammenhæng og en mening med det liv, vi har levet. Er det din oplevelse, at det hos troende oftere lykkes at finde en mening med livet end hos ikke-troende?"

H.O. "Ja, og dog .... Også kristne må ofte erkende, at der ikke er nogen mening med livet. Der er jo sygdom, lidelse og død, som ikke er retfærdig og derved uden mening. Men en tro på Gud kan også være en frigørelse fra, at der **skal** være en mening og forklaring på alting. En accept af livet som det er og en tro på, at Gud er med én, hvad der end sker."

H.S. - "Man hører ofte, at barnetroen vender tilbage i alderdommen, f.eks. troen på, at der er én deroppe, der passer på mig, og som kalder mig hjem, når tid er. Umiddelbart kan man jo godt forstå, at det behov opstår hos gamle, ensomme mennesker, der er helt afhængige af hjælp udefra. Altså, at troen på en frelser i det hinsides opstår af en følelse af afmagt her på jorden. Hvordan har du det med en sådan tænkning?"

H.O. - "Det er klart, at der opstår mere lydhørhed over for en højere magt, når du opdager din egen afmagt og magtesløshed. Og det er aldrig for sent - Vorherre er storsindet.

Tænk på røveren på korset, som sagde til Jesus – husk mig, når du kommer til dit rige. Og Jesus, som svarede – i dag skal du være med mig i Paradis. Ergo – det er aldrig for sent at tro på frelse! Men det er ikke det samme som at sige – det er okay at vente til sidste øjeblik."

## *Besøg og trøst er præstens opgave*

H.S. - "Er du opsøgende i forhold til sognets gamle, eller afventer du henvendelse fra dem selv eller deres pårørende, før du indleder kontakt? Står der noget i præsteløftet om kirkenes opgave i forhold til gamle?"

H.O. - "Ja, der står, at det er præstens opgave at besøge og trøste gamle og ensomme. Jeg er opsøgende i forbindelse med dødsfald, som kirken jo får besked om. Medlemmer af Folkekirken får en lykønskning, når de fylder 60, 70, 80, 90, 100 år, og nogle reagerer på det og søger kontakt. Men ellers er det mest mund til mund-metoden, kirken har jo en del menighedspleje, og så sker det jo, at jeg hører om det, når nogen kunne have glæde af et besøg."

H.S. - "Når du besøger gamle, hvordan foregår sådan et besøg så? Læser du et stykke fra Bibelen op? Synger I en salme? Beder I en bøn? Hvad tror du, folk forventer, når præsten kommer på besøg?"

H.O. - "De forventer en samtale om de dybere ting i tilværelsen - lyttende øren og gode ord. Tit handler det bare om at tale sammen over en kop kaffe, hygge. Jeg har ikke nogen dagsorden. Og det er kun, når folk beder om det, at vi beder en bøn eller synger en sal-

me. Fornemmer jeg, at personen har et konkret problem, så forsøger jeg selvfølgelig at løse det. Det er nemmere at 'servicere' – for nu at bruge det ord – de troende end de tvivlende. De tvivlende problematiserer mere.”

### *Når døden nærmer sig*

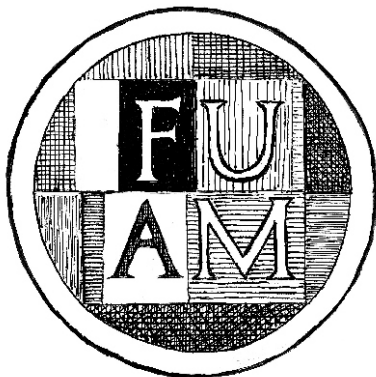
H.S. - ”I Mikael Bertelsens programserie ”P1 på plejehjem” taler han også med plejehjemmets præst. Denne oplever det som ærefuldt at blive involveret i gamle menneskers sidste tanker. Kan du sige noget om, hvordan du oplever det?”

H.O. - ”Det er da bestemt et privilegium, at folk vil betro sig til én, og at man kommer tæt på de vigtige ting i tilværelsen. Som sognepræst er man jo vant til at tale med alle slags mennesker. Jeg oplever tit, f.eks. til 60-års fødselsdage, at folk først viger lidt tilbage, når de hører, at jeg er præst. Når de så har fået et par genstande, så kommer de, og så er der alligevel no-

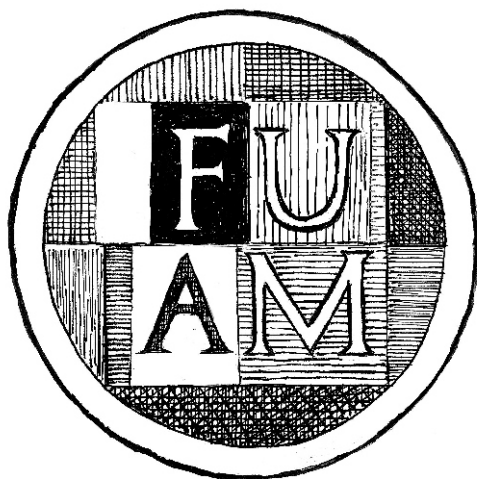
get, de godt ville tale med præsten om. Langt de fleste har jo en eller anden form for tro.”

H.S. ”Har du, her til slut, et budskab eller et visdomsord til alle – uanset om de er kristne eller ej – som kan hjælpe eller trøste dem, der befinder sig i livets sidste fase?”

H.O. - ”Ja, det mener jeg, at jeg har, fordi jeg som præst beskæftiger mig med døden og begravelser: At vi må acceptere livet, som det er, og at vi har pligt til at være noget for andre. Som der står - ”Så er da tro, håb, kærlighed – disse tre, men størst af dem er kærligheden”. Vi møder kærlighed fra Gud og fra vores medmennesker, og vi er selv forpligtede på at skænke videre af denne kærlighed. Det er det vigtigste. Det er kærligheden, der bærer os igennem livet, og vi er givet at tro på, at det er Guds kærlighed, der bærer os igennem døden.”



# FUAM's møder i Klostercafeen



## Vinter og vår 2012

2012 er af EU udråbt til året for  
"Aktiv aldring og solidaritet generationerne imellem"

FUAM's tema er  
Ældrevenlighed

Onsdag den 11. januar

På vej mod det digitale klasesamfund?

**Jens Yde, bibliotekar og it-konsulent**

Samfundet stiller krav til alle om at bruge IT. Lønopgørelse, skat, forbrug af el, vand og varme og mange andre helt personlige oplysninger kræver adgang til en computer, og man skal kunne bruge den. Hverdagen bliver indviklet for dem, der ikke har en pc. Bibliotekerne stiller pc til rådighed mange steder, og der tilbydes It-introduktioner på bibliotekerne i Århus og mange andre steder. Er det det, der skal til? Er det nok?

I FUAM diskuterer vi kravene til at begå sig i It-verdenen. Hvor meget skal vi kunne for at være "selvhjulpne"?. Hvordan får vi alle de gamle voksne med?

Onsdag den 8. februar

Er der ældrevenlighed i rabatterne til de gamle?

**Pia Brændstrup - direktør i pensionistkortet.dk**

Ældresagen, Ældremobiliseringen, Septembernet, Seniorfryd osv. Vi vil gerne blive klogere på, hvad der driver denne udvikling, og hvad det kan betyde for gamle voksne? Aarhus er hjemsted for eet af de nyeste tiltag pensionistkortet.dk. Vi har inviteret direktøren Pia Brændstrup til at komme og fortælle om sit produkt og baggrunden for det.

*Efter mødet er der generalforsamling*

Torsdag den 8. marts

Hvordan kan ældrevenligheden brede sig i Aarhus?

**Borgmester Jacob Bundsgaard, Aarhus**

FUAM stiller borgmester Jacob Bundsgaard i Aarhus et særligt spørgsmål: Hvordan kan Aarhus bedst fremme mulighederne for, at gamle voksne kan bidrage aktivt og udnytte deres ressourcer? Hvordan kan byen bidrage til at fremme opfattelsen, at de gamle voksne er mennesker med arbejdsevne, livserfaring, bedre tid, overskud og tålmodighed. Mødet er et led i FUAM's bidrag til EU's ældreår 2012: "Aktiv aldring og solidaritet generationerne imellem".

Onsdag den 11. april

Venskaber på tværs af alder er vigtigt

**Ulla Skovsbøl, Journalist og forfatter**

Flere venskaber på tværs af alder kan gøre samfundet mere ældrevenligt – og skabe flere venlige ældre.

Mange mennesker lever i dag i generations-ghettoer. Det begynder i vuggestuen og børnehaven, fortsætter i skolen og på uddannelsen, og det kan sagtens blive ved, til vi ender i den sidste alders-ghetto på plejehjemmet. Det er en skam, for børn og gamle, ældre og unge har meget at give hinanden. Ulla Skovsbøl har skrevet bogen "Generationsmøder". Den handler om, hvad unge og gamle kan bruge hinanden til, og hvorfor venskaber på tværs af alder er så vigtige.

Onsdag den 9. maj (Europadagen)

Hvornår har vi været aktive nok? Hvornår må vi holde op?

Vi skal blive længere på arbejdsmarkedet og dele vores erfaringer med andre. Vi skal blive ved med at spille en aktiv rolle i samfundet. Vi skal leve så sundt og tilfredsstillende som muligt. Gemmer der sig et 'Du skal'?! Før pensionsalderen kunne man med en almindelig arbejdsuge og sin skattebetaling sige, at man havde gjort sin pligt og havde sine rettigheder, og efter pensionsalderen kunne man med god samvittighed trække sig tilbage. De tider er slut.

Alligevel bliver de gamle voksne nødt til at finde en grænse for, hvornår nok er nok.

---

*Møderne holdes i  
Cafeen i Klostegadecentret  
Klostergade 37, Aarhus C*

*Tid: kl. 14.00 - 16.00*

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

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



# Kan der være ældrevenlighed i en by?

***På FUAM's møde i marts har vi opfordret borgmester Jacob Bundsgaard til at komme med et oplæg om ældrevenligheden i Aarhus. Vi spørger borgmesteren***

*Hvordan kan ældrevenligheden brede sig i Aarhus?*

Hvordan kan Aarhus bedst fremme mulighederne for, at gamle voksne kan bidrage aktivt og udnytte deres ressourcer? Hvordan kan byen bidrage til at fremme den opfattelse, at de gamle voksne er mennesker med arbejdsevne, livserfaring, tid, reservevilighed, fleksibilitet, ansvarsfølelse, overskud og tålmodighed?

Vi vil gerne hjælpe kommunen med at finde ud af, hvordan ældrevenlighed ser ud, når vi taler om en by, så her kommer en række temaer, som vi kunne finde på at drøfte med borgmesteren.

*Det gode arbejde slider ikke - det holder mennesker i gang*

Det er udtryk for ældrevenlighed, når en by fremmer mulighederne for beskæftigelse. Det er gennem flere år lykkedes Aarhus at skaffe fondsmidler til rigtige gode kurser for mennesker på 55+ om deres 'tredje karriere'. FUAM har med stort udbytte hørt projektleder Poul-Erik Tindbæk fortælle om tankerne. Endnu engang er det lykkedes at skaffe fondsmidler. Nu til "en3karriere" der er Danmarks første

rådgivningsenhed, hvor man både vil vejlede virksomheder om at udvikle en god senior- praksis, og vejlede seniorer (55+) om, hvordan de kan få en ny tredje karriere. Rådmand Hans Halvorsen sagde ved projektets start: "Vi har i dag en generation af 60+'ere, der aldrig før i historien har været så sunde og raske og veluddannede som nu. En generation sprængfuld af kompetencer og med masser af lyst og vilje til at blive brugt. Det er måske et af historiens største ressourcetilbud, vi vil opleve, hvis vi ikke bliver bedre til at udnytte og udvikle de nye seniorers ressourcer og kompetencer." Det er flotte ord, men hvis han mener dem - så kan det ikke passe, at det kun er ved hjælp af fondsmidler, at man kan lave den slags. Det må være en del af byens tilbud at fremme mulighederne for beskæftigelse af seniorer. FUAM har gennem lang tid peget på, at det store skridt tages den dag, da kommunen slår sin første stilling op og søger efter seniorer. Man vil så gerne have frivillige - men er det kun, fordi de er gratis? Vi tror ikke på kommunen, før den begynder at slå gode jobs op til gamle voksne, og vil betale løn for det!

*Ældrevenlighed som tilgængelighed - er det nok?*

De fleste vil nok tænke over, om en by er handicapvenlig. WHO har gennemført et projekt for at finde ud af, hvad der skal være i en ældrevenlig by. Der har været afholdt 158 fokusgrupper med 1500 voksne, og hun-

dreder af medarbejdere, pårørende og institutioner har været inddraget for at definere den ældrevenlige by. Resultatet blev en liste, hvor en by kan undersøge sig selv på 8 områder: transport, boliger, udearealer, deltagelesmuligheder, respekt og inddragelse, borgerdeltagelse og beskæftigelse, kommunikation og information, og til sidst støtte og sundhedsydelser. Der er i alt ca. 100 spørgsmål, som man kan svare på.

Der er etableret et netværk af ældrevenlige byer. Man behøver som by ikke at være specielt venlig i udgangspunktet, men man kommer med i netværket, hvis man har en plan for, hvordan man vil forbedre sig i de kommende 5 år. New York var den første by, der i 2010 blev optaget i det internationale netværk af ældrevenlige byer, og halvtreds andre er nu tilsluttet. I New York er der særlige guider med ældrevenlige kulturtilbud og ældrevenlige tilbud på universiteterne.

Der er mange spørgsmål, der snarere hører hjemme under handicap-hjælp og tilgængelighed end under ældrevenlighed, og de sender ikke noget positivt signal om de gamle voksne som andet end nogen, der skal tages hensyn til.

### *Der skal mere end tilgængelighed til for at udvise ældrevenlighed*

Da vi i Boligrådgivningen for ældre arbejdede på at definere, hvad en ældrevenlig bolig var for noget, var det meget svært at få forklaret, hvad vi mente med ældrevenlig til forskel fra

handicapvenlig. En bolig der er ældrevenlig er nemlig ikke det samme som en handicapvenlig bolig. Ældre er nemlig netop ikke pr. definition handicappede, fordi de er ældre - men de er i en risiko-gruppe.

Det betyder, at en bolig der udviser ældrevenlighed til forveksling ligner en ganske almindelig bolig, men at den uden store omkostninger kan tilpasses, hvis man skulle blive ramt af handicap. Gamle voksne vil ikke bo i handicapvenlige omgivelser, før de er nødt til det, men de vil gerne have sikkerhed for at boligen kan tilpasses.

Problemet med denne form for ældrevenlighed er, at den ikke kan ses. Ældrevenligheden er jo indbygget som en fremtidig mulighed. Vil man gerne flytte, kan det være uoverskueligt at gennemskue ældrevenligheden. FUAM mener stadig, at der skal støttes op om en god mærkningsordning i Aarhus. Nybyggeriet skal også præges af ældrevenlighed. Vi er nogen i FUAM, der mener, at vi kan få en meget bedre udnyttelse af de eksisterende boliger i byen, hvis vi bygger boliger som de gamle voksne har lyst til at flytte til tidligt.

### *En by hvor man kan få hjælp til at klare sig selv*

Det hedder hverdagsrehabilitering. Det er udtryk for ældrevenlighed. Det er en investering i den gamle voksne ud fra en tro på, at man kan blive bedre. Vi har i FUAM observeret, hvor vanskeligt det kan være, at få hjælp til genoptræning. Vi lærte, at det kunne være nødvendigt at hidse sig op for at få mulighed for at få hjælp til at klare sig selv. Det er mange år siden, det er

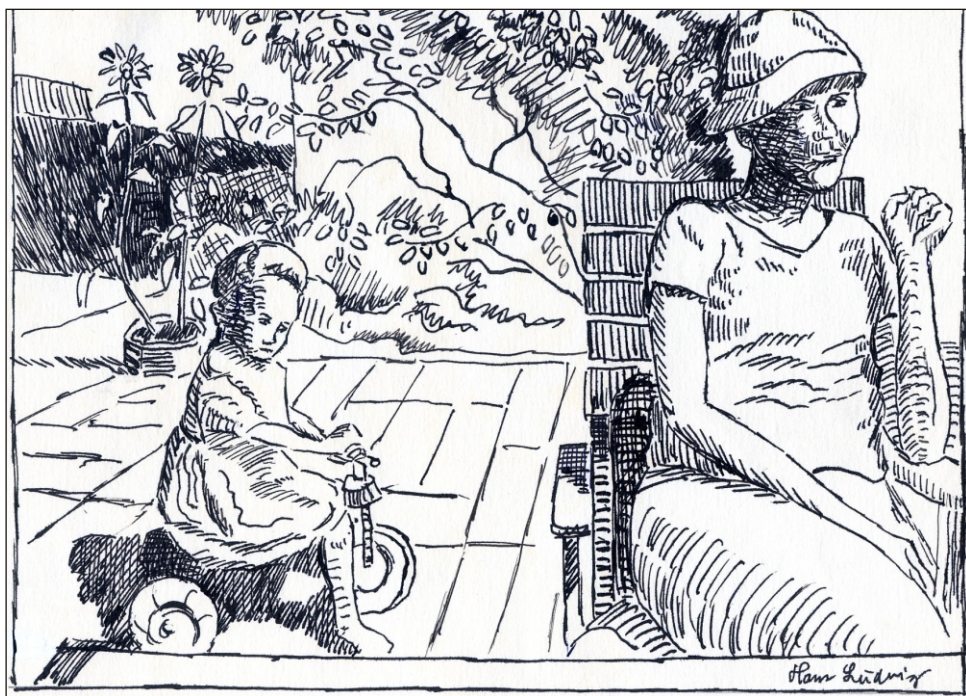
bevist, at det også kan svare sig økonomisk, selvom det er dyrere på kort sigt. Det har også vist sig i Fredericia. I Aarhus vil man nu lave sit eget projekt for de visiterede. "Grib hverdagen" er et projekt i Aarhus Kommune, hvor man kan tilbyde 140 borgere hverdagsrehabilitering. Projektet slutter i foråret 2012 - så vi aner ikke, om det kommer til at fortsætte. Forebyggelse viser også tillid til borgerne. Hvorfor skal man være faldet for at få hjælp til et kaldeanlæg?

### *En god by at dø i som gammel*

Fælles for gamle voksne er, at de er tættere på døden end andre. De tænker faktisk over det. Det ville være dej-

ligt, hvis man kunne vide, at man kunne dø godt. Danskere er ikke specielt gode til at omgås døden og døende mennesker, men vi er ved at lære det. Vi har lært af hospicerne, at det kan gøres meget bedre, end vi ser det til hverdag. Det kan ikke passe, at det er diagnosen, der bestemmer, om man får mulighed for en god død. Det kan ikke passe, at vi skal på særlige institutioner for at få en god død. Det kan ikke passe, at det er den frivillige indsats, der skal sikre den.

Det kan tage lang tid at få ældrevenligheden til at brede sig. Det kommer ikke af sig selv, og derfor må borgerne - også FUAM - skubbe på, hvis byen skal kunne vise venlighed, når der er brug for det.



# Ældrevenlighed - er det rabatter til pensionister?

Af Knud Ramian

For et år siden skrev jeg artiklen "De nygamle mobiliserer" om de mange nye hjemmesider for gamle voksne. De fleste henvendte sig til en særlig gruppe, nemlig de yngste af de gamle voksne, der syntes at selv ordet 'senior' var blevet for belastende. Senior var positivt i gamle dage. Nu om dage er seniorland fx. en landsdækkende kæde af forretninger til hjælpemidler. Mange af de yngste ældre ville ikke tilhøre en gruppe, hvor alder var en del af gruppens navn. I alle forsøgene på omskrivninger kunne alle andre jo godt se, at det var alder, det handlede om. Jeg kaldte dem for "ny-gamle". Det var 'Uden alder', Alderspiloterne, Plusalderen, Seniorfryd og Seniorfolk og endelig Age-force. Jeg meldte mig ind i dem alle, og mente dermed, at jeg var dækket ind - men det passede ikke, skulle det vise sig.

Bag alle siderne er der en såkaldt forretningsmodel. Det betyder, at siderne ønsker at tjene penge - specielt på annonceindtægter. For at kunne det, må de kunne få brugere ind og rundt til hjemmesidernes annoncer hyppigt - ellers ingen indtægter. Det handler om klik-klik-klik! Det interessante ved siderne er, hvad de tror, vi gerne vil have. De ny-gamle fra sidste år vil gerne tilbyde gode tilbud, fællesskab, samvær, aktiviteter og livskvalitet. Det sker på en måde, der signa-

lerer, at man hører til blandt de unge af de slet ikke gamle.

I dette nummer præsenterer vi *Septembernet.dk* og *Pensionist.dk*. Begge steder er både reklamesider og indkøbsforeninger med fokus på tilbud og rabatter. De lægger først og fremmest vægt på de økonomiske fordele, som de kan tilbyde kunderne, men supplerer med anden information, der bringer mennesker ind på deres sider, der er bygget op, så der kommer rigtig mange klik-klik-klik!

## *Septembernet*

Septembernet startede i slutningen af 2010 og er indrettet som en slags startside med lokal vejrudsigt, nyheder fra DR og Berlingske. Man skulle kunne bruge stedet som en let indgang til internettets herligheder. Det er en god ide. Der er også et felt, hvor man kan søge på Google, men søgningerne er på en eller anden måde tilpassede, så søger man på ældresagen, får man kun 12.000 hits, mens man på min egen google får 157.000. Jeg har ikke brug for dem alle, men gad vide, hvordan søgningen er tilpasset? Der er en række temaer med links til andres nyheder og en stribe annoncer, der knytter sig til temaerne. Dertil kommer Club September, der er en indkøbsforening, hvor man kan få de udvalgte tilbud og rabatter, hvis man melder sig ind. Skal man finde frem til tilbuddene på vin, er der en

søgefunktion, men man kommer uundgåeligt igennem en masse annoncer, før man når frem til noget, som man så ikke kan få at vide, før man er medlem. Klik-klik-klik! Der er udvalgte skribenter, der engang imellem skriver til siden, bl.a. Henrik Voldborg, Anne-Mette Rasmussen (kendt fra *Vild med dans*), men der er lidt langt mellem skrivelserne. Septembernet er stiftet af Lotte Fløe Marschall. Hun er aktuar (forsikringsmatematik) af uddannelse og har været leder i virksomheder omkring informatik og pension.

## *Pensionistkortet*

*Pensionist.dk* er en informationshjemmeside, som er koblet til pensionistkortet.dk, der er en indkøbsforening. Den skal vi i løbet af foråret møde i FUAM. Siden gemmer sig ikke bag omskrivninger. Den er for folkepensionister. Der er mange informationer om tilskud og muligheder, pleje- og praktisk hjælp. Der er også et spørgepanel og en fin søgefunktion. Der er muligheder for at få lokale informationer fra sin kommune, men det er vist kommunerne selv, der skal lægge oplysningerne ind. De er bedst i Århus, hvor man bl.a. kan finde informationer om FUAM. Fra pensionist henvises man til pensionistkortet, men fra pensionistkortet henvises man ikke til pensionist.

Til hjemmesiden hører også pensionistkortet.dk, som skaffer rabatterne. Under overskriften står der simpelthen: rabatter, fordele, oplevelser. Det koster ikke noget at "få" et kort, og på hjemmesiden kan man med sit postnummer se alle de lokale forret-

ninger, der annoncerer med rabatter og tilbud til kortindehaverne. Ofte kan man se rabatkoden direkte i annoncen - så man behøver slet ikke kortet. Til gengæld er der ikke nogen søgefunktion. Der er nogle kategorier. Det betyder, at man som på Septembernet skal igennem en masse annoncer for at nå frem til det ønskede - klik-klik-klik! Sidernes tilbud er afhængig af, at nogen melder sig med tilbuddene, og man kan tydeligt mærke, at de indtil videre er vestvendte. Det har hjemsted i Århus og er stiftet af Pia Brændstrup, som er tidligere hjemmesygeplejerske og indehaver af hjemmeplejefirma.

## *Hvad skal man nu mene om rabatteriet?*

Pensionist-rabatter er jo ikke noget nyt. De har det allesammen. Ældresagen har det, Ældremobiliseringen har det, aviserne har det. Man kan få rabat på sin alder. Man kan få Sex til halv pris mellem klokken 12 og 17 på et tysk bordel i Köln. På Google er der 40.000 hits på pensionistrabat, 31.000 på senior-rabat 18.000 på ældre-rabat, 10.000 på alders-rabat. Der synes ikke at være grænser for rabatteriet. Jo, der er dog ingen hits på aldersrabat! Age-force har ikke annoncer og ikke rabatter.

Det er ganske uoverskueligt, og det er lavet uoverskueligt for at øge mængden af klik-klik-klik. Hvor kommer de fra alle de rabatter? Der er selvfølgelig et marked for rabatter. Der er firmaer, som ikke bestiller andet end at lave forskellige rabatordninger til forskellige kundegrupper. Rabatterne har selvfølgelig det formål, at de skal hjælpe

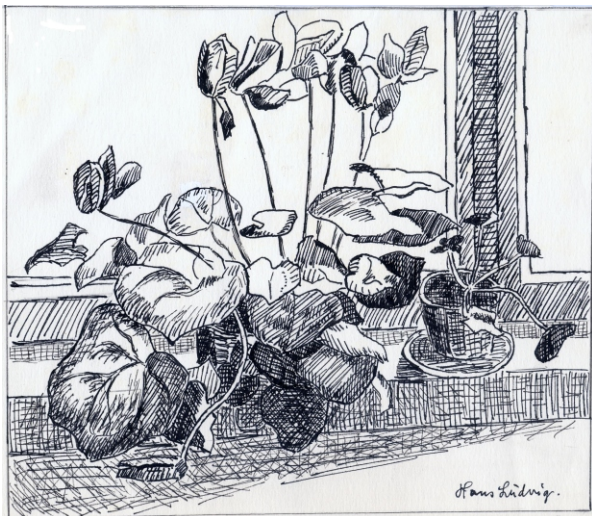
mennesker ind i bestemte butikker, hvor de så sikkert køber noget andet også. Septembernet gør ligefrem reklame for det firma, der skaffer dem deres rabatter. Det er formentlig umuligt at finde ud af, hvor man får de bedste rabatter. De er nemlig stort set sølle ens alle vegne 5-15% - lidt op og lidt ned. En bleg skygge af priserne (rabatterne?) på et almindeligt udsalg. Kunsten må nok bestå i at finde det sted, hvor der er et indhold på siden, man gerne vil læse, og rabatter for de varer, man gerne vil købe. Det er ikke meget anderledes end at finde frem til det dame/mandeblad/avis, man gerne vil læse. De består jo af den samme blanding af indhold, reklamer og tilbud. Der er ikke meget ældrevenlighed her? Hvis man gerne vil have rabatter, er det sikreste formentlig at skaffe sig dem selv. Det kan man lære på den bedste hjemmeside af dem alle:

<http://www.forbrug.dk/Test-og-raad-foer-du-koeber/Bolig-og-fritid/Prisforhandling>.

Den er bare så kedelig.

### *Hvad så med det offentlige rabatteri?*

DSB-har rabatter, Kulturministeriet giver rabat på deres museer. Der er busser, som giver rabat. Domstolene er blandt de bedste og giver 50% på bøder. Rabatteriet er sommetider koblet med et abonnement eller gælder kun på bestemte tider eller bestemte dage. Det hjælper til at fordele presset på ydelserne. Der er ikke meget ældrevenlighed. Et argument er også, at de gamle voksne på folkepension er fattige. Det er helt rigtigt, men det er jo kun, fordi det offentlige giver for lidt i folkepension. Hvorfor ikke give en ordentlig folkepension til dem, der ikke har andet, så alle bare har råd til at betale? Det ville være ældrevenlighed, der kunne mærkes.



# Tanker om ro i alderdommen

---

Af Traute Larsen

---

***I det meste af arbejdslivet har man ikke tænkt på, om der er ro. Arbejdet, familien og de praktiske gøremål i husholdningen opdeler dagen, ugen og året, så det føles, som tiden går hurtigt i en fast rytme.***

Nu efter 16 år som pensionist, hvor man har valgt forskellige gøremål om dagen, glider tiden stadig i en rytme, som føles hurtig. Familien og de praktiske gøremål er der stadig. Gang på gang har man ved dagens slutning den tanke, at man ikke har fået lavet det, man havde tænkt sig, eller at dagen er gået så hurtigt, at der ingen ro har været. Hvorfor er det sådan?

Ting tager tid. Man er blevet gammel og kan ikke gøre de vante ting så hurtigt som tidligere. At lære nyt tager

længere tid end for yngre. Man har også brug for tænkepauser, hvor roen kan komme helt ind i kroppen. Det er dejligt at se, at der er enkelte dage, hvor der ikke står noget i kalenderen, hvor man selv kan sætte sin rytme og lade krop og sjæl op.

Den næste opgave bliver at øve sig i at tilrettelægge, så der ikke kommer for mange ting oven i hinanden. At lære at vælge opgaver fra. Mon det kan læres? Hvis behovet for ro i hverdagen bliver stort nok, må man håbe på, at man er blevet klog nok til at indse, at både en selv og omgivelserne er bedst tjent med, at man finder sin egen rolige rytme i alderdommen. En pensionist skal ikke have travlt, men skal have så meget ro, at det kan mærkes og i bedste fald forplante sig til omgivelserne.

Om man kan leve op til det, vil tiden vise.

---

## Slip ikke rattet

Vi har vidst det et stykke tid, men nu ved vi det igen på en ny måde: At de gamle voksne bilister generelt er sikre bilister. Det er derfor aldersdiskriminering at kræve lægeundersøgelse og fornyelse af kørekortet. For mange bliver livet unødigt vanskeligere, når de uden grund opgiver kørekortet. Det er sikrere at køre bil end være fodgænger. Det nye er, at Den europæiske psykologsammenslutning, EFPA, på baggrund af dansk forskning har udsendt en erklæring, der støtter ovenstående.

*Læs mere på*

<http://www.efpa.eu/professional-development/traffic-psychology>

Meng, A. (2011).

“Kan de gamle køre bil.” Psykolog Nyt(2) s. 2-4.

# Ældres tidløse venskaber

Af Tove Holm og Knud Ramian

***I denne artikel benytter forfatterne resultaterne fra en nyere undersøgelse til at tænke lidt over gamle venskaber. Søren La Cour og Anders Bonatto Fisker har til bladet Gerontologi fra september 2011 skrevet en artikel om deres undersøgelse af gamle voksnes venskaber. De definerer venskaber som vores frivillige kontakter, så ægtefæller og familie er ikke medtaget. Overskrifterne i artiklen er fra undersøgelsens resultater, mens brødteksten er vores tanker.***

Der er en naturlig opmærksomhed omkring gamle voksnes kontakter med andre mennesker. I deres del af livet mistes ægtefæller og venner, og kombineret med sygdom og fattigdom kan det blive svært. I begyndelsen af 1900-tallet var der mange omsorgstrængende ensomme gamle, som Ensomme Gamles Værn lavede tilbud til. Det endte med at blive til det almindelige billede, at den gamle havde ensomheden som trofast følgesvend. Med Ensomme Gamles Værn blev det til en hel forretning. Det er nu mange, mange år siden, at det blev slået fast, at kun en meget lille gruppe gamle synes, at de er mere alene end de ønsker. Ensomhedsdiskussionen har fyldt for meget. Det er prisværdigt,

at forskerne interesserer sig for andre sider af alderdommens sociale liv.

Resultaterne stammer fra en interviewundersøgelse, der hedder "Tryghed og livskvalitet for ældre", og som omfatter 50 pensionister mellem 67 og 90 år. De blev interviewet tre gange, og det første interview handlede om det gode venskab og venskabers rolle i ældres hverdagsliv. Artiklen undrer sig over, at gamle voksnes oplevelse af venskabers kvalitet ikke hænger sammen med, hvor tit eller om man mødes. Det mener vi, at der kan være mange gode grunde til.

***1. Konkret samvær med gamle venner sker ikke så hyppigt, når man bliver gammel***

Mennesker flytter jo af mange grunde i løbet af livet. Man flytter altså også fra sine gamle venner. Alene den kendsgerning, at man bliver mindre mobil med alderen bevirker også, at man ser sine venner sjældnere. Når man flytter fra den egn, hvor man havde en flok gode venner, og derfor ses sjældnere, føles kontakten alligevel intakt.

***2. Venskaber får betydning i kraft af muligheden for at mødes, uden at man faktisk behøver at mødes***

Når venskaber har fået en vis kvalitet, kan de holde sig i lang tid. De har den kvalitet, at man, når man mødes, kan



tale sammen, som om man havde været sammen i går. Den slags venskaber er jo slet ikke afhængige af, at man mødes. Til gengæld skaber de en basal tryghed, som er helt uafhængig af, om man faktisk mødes. Det viser sig sommetider, at det samme gælder gamle kærestes, som man måske ikke har mødt før efter ægtefællens død.

### *3. Venskaber får en særlig kvalitet, når man har kendt mennesker et helt liv, også selv om man ikke har meget kontakt med hinanden*

Vi etablerer mange venskaber, mens vi er unge, og mange beholder vi hele livet. Det betyder alt andet lige, at de der er tilbage vil være de bedste. Vi er hinandens udvalgte eller udholdte. Det er ikke underligt, at de får en særlig betydning.

### *4. De bedste venner er ofte de gamle venner*

Der er ofte en forskel på nye og gamle venner. De gamle venner kender ikke ens nuværende forhold så godt, og de nye venner ikke ens tidligere forhold. Nye venskaber kan sagtens blive tætte, men får i sagens natur ikke de kvaliteter, som de gamle venner her. Det vigtige er, at man kan tale sammen om alt det, der betyder noget.

### *5. De gamle venner eller en gammel vennekreds bliver forstyrret, hvis der kommer nye ind*

En vennekreds er jo en gruppe og alle grupper udvikler deres egen kultur og

måde at være sammen på. Kommer der nye ind i gruppen, bliver den selvfølgelig påvirket, men det kan være på godt og ondt. Det kan være svært at erstatte venner, der falder væk. Det har jo taget et liv at etablere dem. Esther Møller sagde: "Man bliver ikke ensom med alderen, man bliver alensom". Man savner først og fremmest alle de mennesker, der skulle have været der.

### *6. Selvom man mister venner med alderen får man ikke lyst til at få nye venskaber. Man er socialt mæt*

Når mennesker har etableret sig med deres venner - ofte i deres unge år - viser det sig, at der er naturlige grænser for, hvor mange venner man kan have. Hvis man flytter kan det være vigtigt at få et nyt netværk. Det er ikke altid så nemt, hvis alle de andre netværk er fyldt op. Men i FUAM har vi gode erfaringer med, at nye venskaber kan skabes. Når man sidder med alle de gamle venner og de nye venner samt kontakten til familien, er det svært at overkomme at stifte nye venskaber. Der skal jo også være tid til at være alene.

*Kilder:*

Søren La Cour og  
Anders Bonatto Fisker.

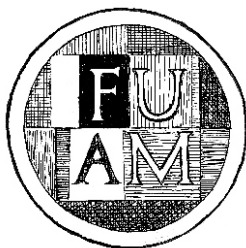
*Ældres tidløse venskaber,*  
Gerontologi, september 2011, s. 4-7.

Der indkaldes til ordinær  
**Generalforsamling i FUAM**

Onsdag den 8. februar 2012 kl. 15.30  
i Caféen Klostergadecentret,  
Klostergade 37, Aarhus C

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2011
4. Fastlæggelse af kontingent for 2013  
samt godkendelse af budget for 2012
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen  
På valg er: Knud Ramian  
Kirsten Trollegaard Jørgensen  
Lisbet Thorendahl  
Helle Snell
6. Valg af suppleanter til bestyrelsen  
På valg er: Irma Magnussen og  
Børge Helmer
7. Valg af to interne revisorer  
På valg er: Jens-Erik Jørgensen  
Henning Gøtzsche
8. Indkomne forslag
9. Eventuelt



# FUAM's kalender

## Vinter og vår 2012

### Temaet er Ældrevenlighed

Onsdag den 11. januar

*På vej mod det digitale klassesamfund?*

**Jens Yde, bibliotekar og it-konsulent**

Onsdag den 8. februar

*Er der ældrevenlighed i rabatterne til de gamle?*

**Pia Brændstrup - direktør i pensionistkortet.dk**

**Kl. 15.30: generalforsamling**

Torsdag den 8. marts

*Hvordan kan ældrevenligheden brede sig i Århus?*

**Borgmester Jacob Bundsgaard, Århus**

Onsdag den 11. april

*Venskaber på tværs af alder er vigtigt*

**Ulla Skovsbøl, Journalist og forfatter**

Onsdag den 9. maj (Europadagen)

*Hvornår har vi været aktive nok?*

*Hvornår må vi holde op?*

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