

Krise og mobilisering
Afhængig af hjælp?
De Nygamle mobiliser
Der er blevet stille i køkkenkrogen

Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

3

30. årgang
December 2010

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 |

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. 1/2011:
10. februar 2011

Læs i dette nummer

| | |
|---|--------------|
| Leder: Krise og mobilisering | 3 |
| Hvordan lever man med afhængigheden af hjælp? . . . | 4 |
| Stormflodsvarslerne fra 2010 | 8 |
| De Nygamle mobiliserer | 15 |
| Indkaldelse til generalforsamling. | 20 |
| Pas dig selv! | 21 |
| Mindeord om Klara Juul-Madsen | 24 |
| Noter | 26 |
| Kommende møder | Midteropslag |

Krise og mobilisering

I tilbageblikket var 2010 et år med økonomisk krise, hvis følger vi først for alvor kan mærke med besparelserne, der viser sig i 2012. Økonomiske kriser er aldrig godt for svage gamle. Det giver politikerne et alibi for upopulære nedskæringer. Ældreområdet har stået for skud i mange år. Politikerne kan hævde, at der ikke skæres i kronebeløbende. I virkeligheden burde udgifterne stige, hvis standarden skulle holde. Det er kun vedvarende nedskæringer, der holder dem i ro.

Det gør det ikke nemmere at tage mod hjælp. Det kan være en kunst. Læs Tove Holms tankevækkende artikel om at tage imod hjælp.

Der har også i år været mange frygtskabende nyheder om, hvor galt det kommer til at gå. De gamle er ved at få en status på højde med klimaudviklingen. De gamle er blevet en frygtindgydende størrelse. Det er en særlig måde at have magt på. Desværre er der altid mere presse på de frygtskabende nyheder end på de positive nyheder. De gamle skal vænne sig til at have dårlig presse. Vi har talt om, hvordan man klarer det uden tab af selvfølelse. Der er kun ganske spage

røster, der taler frygten imod: Vi holder os raske længere og bliver formentlig ikke nær så syge, som man tror. Alt det kan man læse mere om i artiklen Stormflodsvarslerne.

En af de positive nyheder er, at Ældresagen, Ældremobiliseringen og også FUAM for den sags skyld har fået konkurrence fra de nye generationer af 'Nygamle', som jeg lidt drilsk kalder dem. De mobiliserer på internettet og markedsfører de nygamles mange muligheder. Læs artiklen om de nye betegnelser: Voksdommen, Plusalderen, Age-force, Alderspiloterne og Seniorfryd. Der er mange nye muligheder – er det kun for nygamle?

FUAM er under modernisering. FUAM har flyttet sine møder til Klostergade, og vi har set nye mennesker til møderne, men det skyldes nok også en personlig markedsføring.

På midtersiderne finder du programmet for vinter og vår 2011. Det er en konsekvent afsøgning af aldersdommens muligheder i det frivillige arbejde, i boligen, i musikken, malerkunst og kunsthåndværk. Glæd dig til 2011.

Redaktøren

Mødet i FUAM onsdag den 13. oktober 2010

Hvordan lever man med afhængigheden af hjælp?

Oplæg af Tove Holm

I FUAM Har vi altid beskæftiget os med mulighederne i alderdommen. I dag vil jeg også gerne prøve at se på mulighederne, men vi kommer ikke uden om, at det en gang imellem kan være svært at finde dem.

Ingen var mere positivt indstillet over for tilværelsen end Inger Nygård, men en gang i foråret, da jeg besøgte hende, var hun meget optaget af, hvordan hun oplevede at være blevet afhængig af andres hjælp, og hun foreslog, at vi skulle tage emnet op på et kommende møde i FUAM. Inger har altid været et meget selvstændigt menneske, og hun var selvhjulpnen næsten til det sidste, da hun døde 96 år gammel.

Det er absolut ikke sådan, at man kan spare rabatkuponer sammen ved at være hjælpsom og så forvente, at man vil kunne glæde sig over hjælpen den dag, den bliver nødvendig for en selv. En af mine bekendte, som er læge, siger, at det er langt sværere for de mennesker, der har været vant til at hjælpe andre, når de selv bliver afhængige af hjælp.

Er vi blevet mere krævende og mere kritiske end tidligere generationer? Det er i hvert fald først nu, vi er blevet kaldt en "ældrebyrde" og en

belastning for samfundet. Jeg tror ikke, det har været en god afslutning på livet, da vi i årene før industrialiseringen gik på aftægt hos børnene. Selvom ordene ikke blev udtalt, har de gamle sikkert følt sig som den byrde, de også var, men de var samtidig i en situation, hvor de følte, at deres ressourcer kunne bruges og blev brugt – måske ikke mindst i forhold til børnebørnene.

Mens Karen Jespersen var socialminister, var hun inde på den tanke, at familien – specielt de voksne børn, - måtte påtage sig nogle af de forpligtelser, som vi har vænnet os til, at samfundet har påtaget sig. Det blev hun ikke populær på. Hvis vores børn skal tage sig af os, må det være, fordi de selv ønsker det. Men vores børn har så travlt. Vi ved det godt, for vi oplever dem trætte og slidte. Det er så indgroet i os, at det er os, der skal hjælpe børnene, det er os, der skal være de stærke

Der er noget selvmodsiggende i, at det hele tiden bliver fremholdt som noget prisværdigt, at levealderen er steget og stadig stiger, når vi samtidig får at vide, at vi er en byrde for samfundet. Man sagde engang, at en mor kunne sørge for ti børn, men ti børn kunne ikke finde ud af at sørge for deres mor. Er det sådan, samfundet fungerer? **Vi** har fungeret og arbejdet i og

for samfundet i hele vores liv, men samfundet vil helst ikke kendes ved vores behov, når vi ikke længere er funktionsdygtige.

Selve det, at vi ikke længere har den store betydning for samfundet – og måske ikke engang for vores familie – kan være et problem for nogle. En handicappet kvinde på 70 år sagde for nylig til mig, at hendes store hunde var helt afgørende for hende. ”For dem er jeg nødvendig – det er jeg ikke for andre”.

Jeg har ikke brug for at være nødvendig for nogen. Tværtimod er det en stor lykke at vide, at mine børn for længst er blevet i stand til at klare sig uden min hjælp, men jeg føler mig overbevist om, at jeg er værdifuld for dem.

Modstykket til at være nødvendig for nogen er at være en belastning – enten det er for samfundet eller for ens nærmeste. Mange får den følelse, at omgivelserne mister respekten for dem, og de er hudløse over for den mangelfulde respekt, som de oplever. Når man ikke længere kan klare sig selv, kommer man let til at føle, at man lever på andres nåde.

Når vi bliver svækkede på en eller anden måde og må søge hjælp, møder man en visitator. Man kan måske være enig med visitator om behovet for hjælp, men problemerne opstår, når hjælpen skal udføres.

Den tildelte hjælp er meget sparsom, også set rent objektivt, og hjælperen skal arbejde effektivt. Det passer ikke altid til den person, der har behov for hjælpen. Hvis man har været vant til at holde sit hjem pænt og rent, kan det være svært at accep-

tere den meget overfladiske rengøring.

Når det drejer sig om personlig pleje, kan det i sig selv være grænseoverskridende, men særlig svært bliver det, hvis man ønsker at klare mest muligt selv, for det er der ikke tid til. Effektiviteten forbyder det, og selv føler man sig ydmyget.

For nogle er løsningen at fravælge den kommunale ordning og erstatte den med en privat, hvor man kan tilkøbe sig nogle ydelser. Det er spørgsmålet om økonomi, og de socialt dårligst stillede har ikke den mulighed.

Er vi gamle nogle sure og bitre mennesker, som slet ikke skønner på det velfærdssamfund, vi lever i, og hvor vi dog får den mest nødtørftige hjælp? Ja, måske er det svært at være smilende og vise glæde over det arbejde, der bliver udført, når man i bund og grund synes, det er for ringe. Det er synd både for hjælperen og den, der skal hjælpes, at vi ikke kan sige tak for hjælpen med et smil.

En af de ydelser, som man kan få tildelt, hvis man er svag nok, er en kørselsordning, men det kan være svært at overbevise visitator om, at den er nødvendig. Den er både den praktiske løsning, når man skal til læge eller ønsker at deltage i samfundslivet – for ikke at tale om, at man kan komme på besøg hos familie og venner. Hvis man holder sig inden for sin egen kommune, betaler man det samme, som en busbillet ville koste. Hvis man skal besøge familie uden for kommunen, skal man betale 3 kr. pr. km. Så er det igen de økonomisk bedst stillede, der kan bruge ordningen.

Jeg har endnu ikke været i den situation, at jeg skulle ansøge socialforvaltningen om hjælp, men for kort tid siden sagde min øjenlæge, at mit syn er blevet så dårligt, at jeg ikke bør køre bil mere. Det kan godt lyde pivet, for jeg ved, at der er mange, som aldrig har kørt bil, eller som for længst har fundet ud af at leve uden. For mig har det været en svær proces at skulle omstille mig fra den frihed, som bilen har givet mig, til et liv med busser. Lige nu er jeg i færd med at finde ud af, hvordan jeg kommer fra punkt A til punkt B, og det vil nok lykkes en dag. Værre er det at vide, at mit syn vil blive stadig dårligere.

Jeg er så heldig at have en god familie, som straks har tilbudt mig hjælp, også med kørsel, men jeg har også mærket den sårbarhed, som gør det svært at skulle bede om hjælp.

Jeg har gjort mig nogle tanker om, hvordan jeg vil klare mig, hvis jeg får brug for mere hjælp:

Jeg vil i så stor udstrækning som muligt benytte mig af tekniske hjælpemidler (f. eks. en robotstøv-suger)

Jeg vil benytte de muligheder, internettet giver mig til at købe ind.

Jeg er ikke i tvivl om, at jeg vil benytte mig af privat hjælp og betale for den ekstra hjælp, som jeg selv mener, jeg har brug for.

Jeg ønsker ikke, at mine børn skal påtage sig almindelig hjælp eller pleje, men vil gerne have, at de bruger deres overskud på at besøge mig. Så håber jeg, at jeg vil kunne affinde mig med den form for hjælp, som jeg kan få.

Temaerne i den efterfølgende debat:

Om kørsel og transport:

Ikke at kunne køre bil mere betyder, at man mister frihed!

Man skal bede andre om at køre en, og det vil man helst undgå.

Man skal finde ud af at køre med bus og kun have lidt med af alt det, man havde med tidligere, bl.a. til sine børn.

Man vil hellere have besøg af familie og venner end at bede dem om hjælp.

Nogle føler, at det er nemmere at få hjælp af venner end af familien.

Omvendt kan hjælpen fra ens børn være rigtig positiv, hvis de ”skubber til en” på en god måde.

Den, der hjælper en, skal kunne sætte sig ind i ”den andens” situation og give hjælpen på værdig vis.

Om at give personlig hjælp:

Har man fået tildelt 20 minutters hjælp hver morgen, gerne vil gøre så meget som muligt selv og er blevet langsommere til det hele, kræver det stor forståelse fra ens omgivelser.

Det kan blive en pine at bede om hjælp!

Hjælpen skulle kunne tildeles efter graden af handicap.

Eneste løsning her er at få privat hjælp, men - den skal man jo have råd til.

Om at leve med afhængigheden af hjælp er:

At skifte platform i sit liv

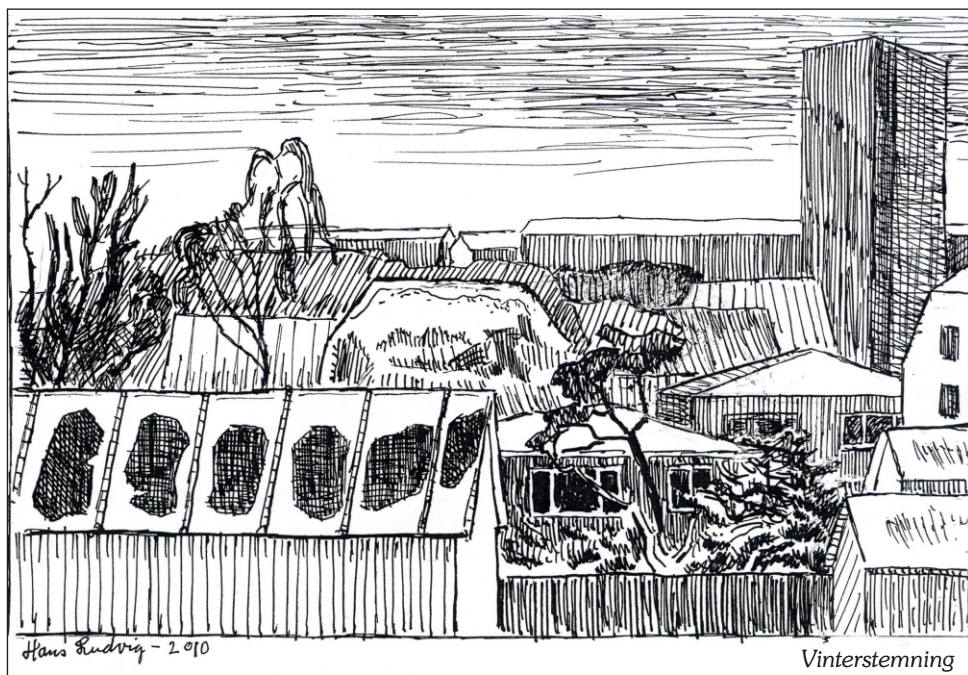
At skulle give "scepteret fra sig"

At kunne overvinde sig selv til at tage imod

At kunne tage imod hjælp, selv om man tidligere var den, der hjalp andre.

Referent:

Kirsten Trollegaard Jørgensen



Stormflodsvarslerne fra 2010

Vi har ikke tidligere i år bragt stof fra "Aktuelle noter" der udgives fra Videnscenter på ældreområdet – Gerontologisk institut. For at hjælpe på overblikket, kommer der en buket noter med samme tema. Der har i 2010 været en del 'Stormflodsvarsler'. De handler om, hvor galt det kommer til at gå, når stormfloden af gamle skyller ind over samfundet.

Ældre giver mere statsgæld

“Europas største problem er aldrig”, siger finansmanden og tidligere medarbejder i investeringsbanken Goldman Sachs, John R. Talbott med henvisning til kontinentets økonomiske krise.

Han henviser til, at 16 pct. af Vesteuropas befolkning er over 65 år, og at de mest gældplagede lande er – næppe tilfældigt – blandt de lande i verden, der har den største befolkningsandel over 65 år: Italien er f. eks. nr. tre i verden med næsten en femtedel af befolkningen over 65 år, mens Grækenland er nr. fem, Spanien nr. syv og Portugal nr. 11.

Tilsyneladende uoverstigelige udfordringer af den slags plejer vi at løse med teknologiske fremskridt, påpeger Talbott: “Men med hensyn til ældreproblemet er teknologien ikke en ven – den er en fjende. Med bedre medi-

insk teknologi lever de ældre længere, og med nye teknologiske løsninger og bedre medicinske produkter stiger de årlige omkostninger til at pleje de ældre”.

I stedet for at spare op til den kommende regning fra de ældre, har vi brugt alle vore penge og sat os i gæld til op over begge ører. Dermed er der udsigt til mange år med budgetunderskud og stigende gæld, mener Talbott.

Kilde: Information 27.5.2010 & Aktuelle noter, Videnscenter på ældreområdet.

De overdriver.....

“Der er næsten dommedagsprofetier indimellem om, at hvis ikke efterlønnen bliver afskaffet, går det helt galt. Det på trods af, at efterlønnen jo faktisk kun udgør en mere begrænset nettoudgift for det offentlige, når der tages højde for indbetalinger, skat af efterlønnen og eventuelle andre ydelser, som den enkelte skulle modtage, eksempelvis førtidspension, dagpenge eller kontakthjælp. Det virker derfor næsten mere som et korstog end som en reel analyse af problemstillingen”, skriver professor i samfundsvidenskab på RUC, Bent Greve.

Han mener ikke, at presset på velfærdsydelserne bliver så stort, som det umiddelbart ser ud til med ca. 400.000 flere personer over 80 år frem til 2050. Det skyldes, at såvel mænd som kvinder kommer til at leve henholdsvis 2 år og godt 1 år i gennemsnit længere. Dertil kommer,

at såvel mænd som kvinder får omkring 4,5 flere sunde leveår.

“Det vil, alt andet lige, medføre et fald i antallet af år, hvor der er brug for støtte, og dermed lettes presset også på de offentlige velfærdsudgifter som følge af den ændrede demografiske sammensætning af befolkningen”. Hertil kommer en forstærket teknologisk udvikling med robotstøvsugere, vinduer, der vasker sig selv, automatisk medicinering, intelligente køleskabe mv., skriver han.

Kilde: Politiken 14.4.2010 & Aktuelle noter, & Videnscenter på ældreområdet.

Generationskampen

Økonomiske interessemodsætninger mellem unge og ældre vil sætte fremtidens politiske dagsorden i Europa - og Danmark går næppe fri. "Der er slet ingen tvivl om, at generationskløften er på vej til at blive en af de to eller tre dominerende konfliktlinjer i Europa. Generationskonflikten er allerede dominerende i lande som Portugal, Spanien og Italien", siger professor Ove Kaj Pedersen, Copenhagen Business School.

Årsagerne skal blandt andet søges i arbejdsmarkedsreformer, der vil gøre det lettere at hyre og dermed gavne de unge, men også gøre det lettere at fyre og dermed skade de ældre.

Pensionsreformer vil mindske velfærdsregningen til de yngre, men også forkorte de ældres otium og formindske deres pensioner. Og enhver reform med lavere skat på arbejde og højere skat på boliger indebærer en omfordeling fra ældre til yngre, fordi det bliver billigere for unge at købe

nyt, mens de - typisk ældre - boligejeres mursten vil falde i værdi.

I Storbritannien har den konservative parlamentariker Davis Willetts skabt voldsom debat med bogen 'The Pinch: How the Baby Boomers Took Their Children's Future - And Why They Should Give it Back' (Hvordan babyboomerne stjal deres børns fremtid, og hvorfor de burde give den tilbage). Willetts hovedpointe er, at Europa ikke har haft så klare interessekonflikter, siden klassekampen blev lagt i graven. Og han påstår, at det vil få politiske konsekvenser allerede ved det kommende parlamentsvalg. Willetts har således regnet sig frem til, at de 45-65-årige har en samlet formue på 3.500 mia. pund, hvorimod dem under 45 år må nøjes med 900 mia. pund tilsammen.

Professor og fhv. overvismand Torben M. Andersen, Aarhus Universitet, stiller spørgsmålstejn ved det rimelige i en politik, der baserer sig på opfattelsen af ældre som økonomisk svage pensionister, som skal have tilskud til boliger, briller og buskort. Omvendt erkender Ove Kaj Pedersen det, han kalder "den konservative klemme", der indebærer, at jo flere vælgere, der nyder godt af velfærdsstaten, jo sværere er det at reformere den, så den ikke bliver til en underskudsforretning.

Kilde: Information 18.3.2010 & Videnscenter på ældreområdet

Generationsgrøftegravning

I og med at de traditionelle familiestrukturer er blevet mere og mere op-

løst, forsvinder hensynet til de andre generationer også. Og samtidig opbygges der i disse år et stærkere modsætningsforhold i økonomisk og samfundsmæssig forstand, fordi den voksende ældre generation bliver en belastning for den yngre, mener professor Jørn Henrik Petersen, Syddansk Universitet:

“Derfor støder moral og økonomi sammen. Men moralen bliver svækket, fordi familierne bliver mindre og mindre tætte. Derfor kommer den dimension, hvor de andre grupper er en belastning, til at spille en større rolle. Så der ligger en latent konflikt”.

Men konflikten er der allerede, mener dr.med. og gerontolog Henning Kirk. For politikerne har i flere år prøvet at score stemmer ved at rette sig mod en bestemt aldersgruppe, f.eks. med ældrechecken og efterlønnen:

“I det overordnede samfund vedligeholder man derfor nogle indbildte konflikter mellem de forskellige aldersgrupper”, siger han.

Også psykolog Karen Munk, der er tidligere leder af Center for Gerontopsykologi, vurderer, at konflikterne i det lange løb kan få store konsekvenser for især de nordiske samfundsmødder. De bygger på solidaritet. På at man tager noget. Og giver noget. Men

hvorfor give til dem, man ikke har nogen forståelse for?

“Det er hundefarligt, fordi de ældre kommer til at sidde på magten. De har jo adgang til stemmesedlen, og derfor vil tingene blive indrettet efter dem”, siger hun.

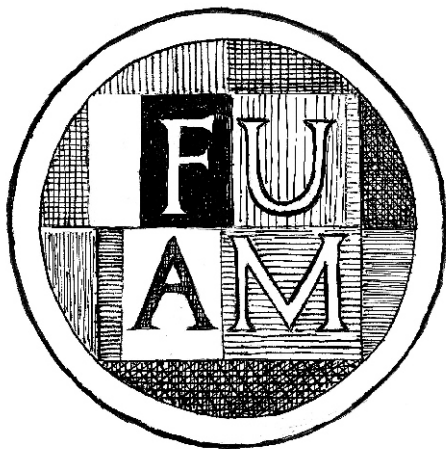
Kilde: Information 8.5.2010 & Aktuelle noter, & Videnscenter på ældreområdet.

Hvad stiller de gamle voksne op med den dårlige presse?

Det er tankevækkende, hvad der sker, når en hel befolkningsgruppe bliver udsat for 'dårlig presse'. Vi kan jo se, hvordan det er gået nydanskerne! De bliver behandlet som en stor grå masse af potentielt farlige væsner. Indtil for nylig har det jo være 'synd for' de gamle voksne – det er det ikke længere. Ikke en gang de fattige gamle danskere er så fattige som i de andre nordiske lande. Man kan jo forsøge at melde sig ud af gruppen. Man kan føle sig uden alder under henvisning til, at gamle bare er unge, som er blevet ældre. Det er i vid udstrækning det, de 'nygamle' forsøger. (Læs artiklen andet steds i bladet) Det bliver spændende at se, om det virker.

Benyt også FUAMs hjemmeside:
www.fuam.dk

FUAM's møder i Klostercafeen



Vinter og vår 2011

Hver gang kl. 14 – 16

Onsdag den 12. januar 2011

Virkelystens veje - i seniorlivet

Poul Erik Tindbæk fra arbejdsmarkedscenter Midt:

Hvad kan der ske eftersidste arbejdsdag ? Det er helt nye løbebaner, der bliver trådt af dagens seniorer, der har svært ved at forbinde deres aktive seniorliv med betegnelsen 'til-bage-trækning'. Omstilling til senkarrieren udtrykker bedre, at der både er tale om en udfordrende forandringsproces, og at der fortsat er en løbebane, der kan udvikles i de næste 20-30 år, og være et produktivt og meningsfuldt engagement og en essentiel bestanddel i det gode virksomme liv.

Onsdag den 9. februar 2011

Den gode gamle bolig - hvor længe holder den?

Bjarne Friis Sørensen, Boligrådgivning for Seniorer.

De fleste vil gerne blive boende i deres gamle bolig længst muligt. Den gamle bolig har mange kvaliteter. Man kender mange, man kender kvarteret, og den er billig. Den rummer et helt livs minder.

Men gamle boliger kan også blive besværlige. De kan være svære at være i, hvis man bliver handicappet. De kan være dyre og vanskelige at vedligeholde - måske lader man være, så den forfalder. Skal man planlægge sit boligliv, eller skal man bare vente, til man bliver tvunget til at flytte? Hvad findes der af gode råd?

Onsdag den 9. marts 2011

Sansen for musik -

Musikkens muligheder i alderdommen

Hanne Mette Ochsner Ridder er lektor i musikterapi og gerontologi på Aalborg Universitet. Hun vil i sit oplæg sætte fokus på musik og aldring. Aldring medfører ændringer i den måde, vi sanser på. Betyder det, at vi oplever musik anderledes? Vores hukommelse ændres ligeledes med alderen og får en anden kvalitet. Har det indflydelse på, hvordan vi husker melodier og genoplever episoder, der kobles med musikoplevelser? Vil vores musiksmag altid være den samme? Hvordan bruger folk egentlig musik i deres hverdag, og hvordan kan vi bruge denne viden til at få mest muligt ud af hverdagens musik eller til at få værdifulde musikoplevelser?

Onsdag den 13. april 2011

Billedkunstens verden rummer

en mangfoldighed af muligheder,

også for os, der er nået frem til eller befinder os i den sene del af livet.

Dem vil vi søge at komme på sporet af sammen med en eller flere, der selv har trådt nye stier i Kunstens verden og har fundet frem til et rigere liv både med og i sig selv og sammen med andre.

Oplægsholdere: Kirsten Trollegaard fra FUAM og en billedkunstner, hvis navn vil blive oplyst senere.

Onsdag den 11. maj

Kunsthåndværk – Håndarbejde – Husflid –
vi har mulighed for at stifte bekendtskab
med det hele.

Så længe mennesker har levet sammen, har vi kendt til det:
Fra de første bondesamfunds lerpotter til jydepotter og derfra
til vore dages avancerede keramik.

Fra Egtvedpigens dragt, der var vævet på en primitiv væv, til
vore dages tekstilkunst og Gobelinerne på Christiansborg.

Fra middelalderens strikning til den udbredte hjemmeindustri
med ”e Bindstouw”, til nutidens raffinerede modeller i strik-
ning, hækling og knipling.

Oplægsholderens navn vil blive oplyst senere.

*Møderne holdes i
Cafeen i Klostergadecentret
Klostergade 37, Århus C*

Tid: kl. 14.00 - 16.00

Ved møderne er der mulighed for at købe kaffe og kage

Se også FUAMs hjemmeside: ***www.fuam.dk***

De Nygamle mobiliserer

Af Knud Ramian

Hvis kært barn har mange navne - må vi elske alderdommen. Eller også handler det om præcis det modsatte.

Vi frygter og hader alderdommen og finder hele tiden på nye begreber, der kan holde den fra dørene. Der kommer hele tiden nye betegnelser til. Betegnelser som "aktive seniorer", "grå pantere", ældrestyrken, seniorstyrken, "det grå guld", selv "50+" er forældede betegnelser, men der er sket rigtig meget nyt i 2010.

Vi, der dyrker Alderdommens muligheder, må selvfølgelig følge med. De nye betegnelser er jo muligheder, som vi kan benytte os af. Denne artikel giver et overblik over nogle af de seneste betegnelser og slagord. Jeg giver ingen seriøse anmeldelser af dem blot nogle signalement, som kan guide læseren.

Artiklens titel: "De Nygamle mobiliserer", rummer betegnelsen 'nygamme'. Det er den allernyeste. Den er nemlig lige lavet, og findes i hvert fald ikke på nettet – endnu. Jeg er også ret sikker på, at den **ikke** slår an. Den dækker over, at nogle nye generationer af aldrende mennesker nu ser i øjnene, at de er aldrende. De Nygamle dukker op på internettet. Her udvikler der sig nye netfællesskaber. De bryder frem som svampe efter en våd sommer. Det ser ud til, at det er på internettet den store gruppe af "Nygamle", som jeg kalder dem, vil finde hinan-

den og deres annoncører. Måske er de noget for mig?

Pas på din Voksendom

Voksdommen fandt jeg her i november i et annoncetillæg, der kommer hvert år til juletid. Det giver os på den ene side 5 gode råd om, hvordan vi holder os levende. På den anden side vil den have os til at tænke over døden. Det sker for at få os til at skrive velgørende testamenter her ved juletil.

I et interview med Lone Hertz, der vil arbejde til hun pukler sig til døde, siger hun: "Vær stolt af din Voksendom".

Den tanke, der falder mig ind er, at i de yngre dage skulle man passe på mødommen. Når man bliver ældre er der Voksdommen. Den skal man passe godt på.. den kan man også miste. Når man mister sin Voksendom, så kommer.....Alderdommen. Det med Voksdommen er måske ikke lige mig.

Jeg forfulgte dog straks betegnelsen Voksdommen. Den har ikke spredt sig meget endnu, men den kunne findes sammen med Lone Hertz hos AldersPiloterne.

AldersPiloterne

AldersPiloterne har en pæn hjemmeside med to vinterbadende kvinder, som blikfang. Er det noget for mig med vinterbadning? Hvad skriver de om sig selv?

"AldersPiloterne er et forum for alle, der ikke kan kalde sig unge mere,

og som hverken har lyst eller evne til at glide ind i den traditionelle rolle som ældre.

AldersPiloterne er for jer, der mener, at alder betyder udvikling og muligheder – ikke afvikling og forfald.

AldersPiloterne er for jer, der mener, at samfundets opfattelse af de ældre bygger på en fortidig konstruktion og er ude af trit med virkeligheden.

AldersPiloterne er for jer, der snart tager hul på en ny fase i tilværelsen, og som stadig har masser af livslyst og appetit på at udvikle jer, udforske verden, prøve nyt, skifte bane, lære mere og øse af jeres erfaring og livsoverskud.

AldersPiloterne er for jer, der gerne vil fortsætte med at engagere jer.

AldersPiloterne er for jer, der overvejer, hvordan I bedst kan fylde den modne alder med livskvalitet.

AldersPiloterne er for alle, der vil involvere sig og give livet maksimal mening.”

Her kan man også købe bøger med rabat. Jeg kan godt lide titlen: ”Uden alder” Det lyder da ikke så ringe at blive AldersPilot uden alder.....så jeg har meldt mig ind.

Uden alder

”Uden alder” må siges at være en herlig betegnelse, der passer fint til de nygamle. Det er også titlen på en bog af Trine Sick fra 2008. Der står om bogen, at den ”udfordrer vores syn på alder”, som hun mener, er ude af trit med tiden. Hun har talt med 12 kvinder og mænd i anden halvdel af livet

om, hvad alderen har givet dem. Blandt andre Lise Nørgaard, Uffe Ellemann-Jensen, Lotte Freddie, Rebecca Brüel, Anne Marie Vessel Schlüter, Lily Weiding og Herbert Pundik deler gavmildt ud af deres tanker og erfaringer.

Hvad kan de nu, som de ikke kunne tidligere? De er alle i en aldersgruppe, som omgivelserne gerne sender ud i krybesporet. Men faktisk hører de hjemme i overhalingsbanen. De har fart på, de tilegner sig ny viden, de udvikler sig, de engagerer sig, de er kreative, de farer verden rundt, og de føler sig mere harmoniske end nogensinde. De livskloge og inspirerende samtaler viser tydeligt, hvad alderen gør. Den øver overblikket, skarpheden, sanseligheden – og en hel masse mere.”

Bogen koster 250 kr., og kan købes hos AldersPiloterne. Er man medlem, får man rabat. Man kan blive plus-medlem for 200 kr.

Der er i hvert fald gang i journalisterne – er det især de kvindelige? I hvert fald er der kommet en bog af endnu en journalist med en herlig betegnelse - ”Plusalderen”

Plusalderen

50+ har i mange år været et slagord for en eller anden magisk grænse. 50+ var ellers en herlig betegnelse, for man kan jo være 50+, til man bliver hundrede, men nu har begrebet udviklet sig. Nu hedder det bare ”Plusalderen”

Det er også titlen på en bog fra 2010 som radiojournalisten Monica Krog-Meyer har skrevet, ‘Plusalderen – vi bliver jo bare ved’. Der står om

hende ”For hun revolterer mod begreber som ‘senior’, ‘ældre’, ‘moden’ osv. Der er en mærkelig klang omkring de ord. Det lyder, som om man er lidt affældig og ikke længere er til nytte i samfundet”. For som hun siger: “Dels er vi 50+ - men vi er også et plus for os selv og samfundet”.

På et spørgsmål om det ikke hen ad vejen er 68’ere forklædt i nye generationsklæder svarer hun:

“Jeg tror, at det på mange måder hænger sammen med, at vi var en generation, der sagde og gjorde ting på vores egen måde. Vi ville ikke følge vores forældres traditioner og normer og den slags. Vi ville gøre tingene på vores egen måde. Vi har lært at tage del i livet, og vi vil selv definere vores eget liv. Det lader vi ikke andre om”.

Det begrundes hun i, at hendes generation (hun er født i 1950) er en privilegeret generation, men også at den har uddannet sig, arbejdet “vildt meget”, har været nysgerrig og rejst meget. Kort sagt er blevet en generation med overskud. “Jeg mener stadig, at plusalderen kan være en fest”, som hun siger, og gier udtryk for, at der nok sidder mange på efterløn eller pension, som spørger: Var det det?

Der sker en del omkring bogen, som man kan følge på en facebook-side, men jeg holder ikke så meget af facebook – så jeg har holdt mig tilbage fra at melde mig til gruppen, men måske?

Seniorfryd

Et af de allernyeste er ”Seniorfryd.dk”, det er langt den lækreste hjemmeside. Forsiden er i sarte forårsfarver med sommerfugle. Måske Seniorfryd taler mest til kvinder? De

skriver, at på Seniorfryd.dk finder du et overflødhedshorn af spændende muligheder for både at møde mennesker og for at skabe livskvalitet. Seniorfryd.dk er et livsrum, skræddersyet og direkte målrettet voksne mennesker i alderen fra 50 år og opefter.

Seniorfryd.dk er et samlingspunkt for alle seniorer. Formålet er at tilbyde spændende indhold og værktøjer, som vil give dig alle muligheder for at få det meste og det bedste ud af livet. Seniorfryd.dk er både et socialt mødested og en berigende informationskilde om alt, der handler om din livskvalitet.

De skriver, at seniorer har den største mængde viden, erfaring og kompetencer, men at det samtidig er en alt for overset gruppe, der ofte bliver karakteriseret som svage mennesker, der kun har brug for offentlig hjælp og ikke længere kan gøre nytte på arbejdsmarkedet. I stedet vil man fokusere på den ældre generation som sunde, aktive, veluddannede, nysgerrige og ressourcerstærke. Hjemmesiden byder bl.a. på artikler om sundhed, parforhold, seksualitet og velvære, oplyser om fritidsaktiviteter og rejser, tilbyder mødesteder i form af en datingportal, et elektronisk samtalerum, en basar og masser af gode råd. Der er plads til masser af annoncer.

Hvem vil ikke gerne være en del af noget seniorfryd, så jeg har også meldt mig ind der.

Seniorfolk på arbejde

På hjemmesiden ”Seniorfolk.dk” er man ikke i tvivl. Den er lavet af en mand. Han hedder Ebbe Berg. Det er

en side, hvor man kan lede efter frivilligt arbejde og hvor nogen, der ønsker frivilligt arbejde kan lede efter arbejdskraft. Hjemmesiden er lavet i forbindelse med udgivelsen af bogen også fra 2010: 'Seniorfolk - der er brug for os'. Hovedpointen i bogen er, at man skal bruge sine ressourcer.

"Hvad skal vi lave i vores tredje alder?". En periode som kan blive på tyve eller tredive år. Måske længere! En periode, hvor mange i den største del af tiden vil være helt friske - fysisk og psykisk. Og med en kuffert fuld af erfaring og viden - og visdom - opnået ved 30, 40 eller flere års arbejde og uddannelse. Hjemmesiden skal betragtes som et mødested for seniorer, som ønsker at komme i forbindelse med andre seniorer - et sted, hvor man kan udveksle erfaringer om frivilligt arbejde, eller hvor kommuner kan indrykke en annonce om frivilligt arbejde. Bogen koster 229 kr.

Man kan ikke melde sig i noget, men man kan tilmelde sig et nyhedsbrev. Selv om jeg for tiden også har rigeligt også med frivilligt arbejde, kan det da være interessant med et nyhedsbrev.

Age-force

Age-force – Ældre med styrke er et af de nye initiativer, som vi allerede har omtalt i bladet. Det er som FUAM et rigtigt græsrods-initiativ, men der er ligesom mere gang i den med over 5000 medlemmer over hele landet. Og vi er mange fra FUAM, der støtter op om Age-force.

AgeForce er et netværk for alle over 50, der gerne vil mødes på nettet og i virkeligheden. Ideen er at samle de

mange stærke kræfter blandt voksne mennesker og skabe et forum, hvor interesser og aktive fællesskaber står i centrum.

AgeForce.dk er gratis og enkelt at bruge. Der er ingen forstyrrende reklamer, og de oplysninger, man lægger ind på siden, er og forbliver ens egne, sådan er det ikke andre steder.

Age-force har sin rod på bibliotekerne og inviterer til, at man mødes på sit lokale bibliotek.

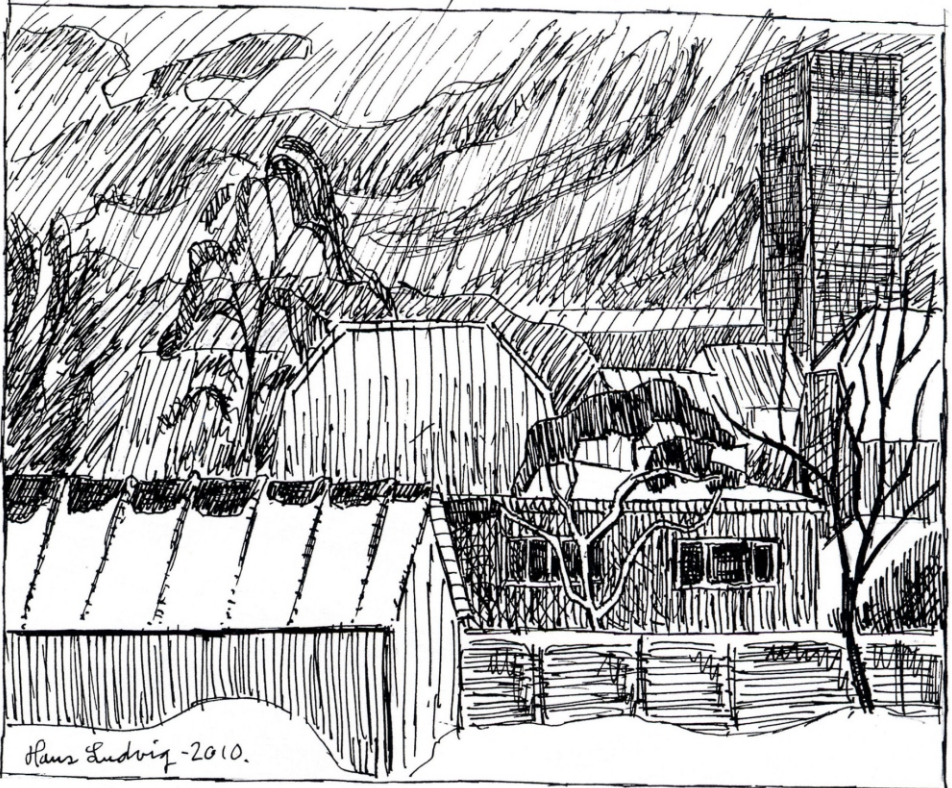
De fordeler sig i et kildevæld af grupper. Der er, såvidt jeg kan se, en noget mindre aktiv kerne, som bruger nettet meget og en anden stor gruppe af nysgerrige, som ikke har været på hjemmesiden i måneder.

Jeg har også meldt mig ind i Age-force og er gået med i nogle grupper, men det er svært at få tid til, når man også skal være med i alle de andre netværk.

Nu er jeg vist dækket ind

Det har været en herlig rundrejse mellem glade, energiske nygamle med mod på livet. Jeg er nu seniorpilot i plusalderen med Ageforce og Seniorfryd. Her fra min skærm kan jeg holde mig aktiv, til jeg mister min voksendom og bliver "en gammel voksen". Den hjemmeside glæder jeg mig til.

Har nogen anet et stænk af misundelse? Måske. På den anden side synes jeg, det er fantastisk, at 2009 og 2010 blev de år, hvor en ny generation af nygamle tog over med stort set de samme budskaber og værdier, som skabte FUAM for 30 år siden.



Snestorm over Fuglebakken

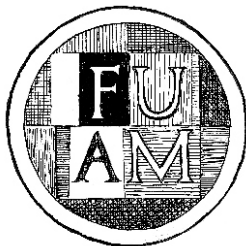
Der indkaldes til ordinær
Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 9. februar 2011 kl. 16.00 – 17.00

*I Caféen Klostergadecentret,
Klostergade 37, Århus C*

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2010
4. Fastlæggelse af kontingent for 2012
samt godkendelse af budget for 2011
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen
På valg er: Tove Holm
Traute Larsen
Søren-Peter Pedersen
Klara Juul-Madsen (ekstraordinær)
6. Valg af suppleanter til bestyrelsen
Suppleanter er: Irma Magnussen
Børge Helmer
7. Valg af to interne revisorer
Revisorerne er: Jens-Erik Jørgensen
Henning Gøtzsche
8. Indkomne forslag
9. Eventuelt



Pas dig selv!

Der er mange forslag til, hvad man kan finde på for at begrænse skaderne som følge af de mange gamle voksne. Opfindsomheden er stor, men løsningerne handler specielt om

1. højere pensionsalder,
2. sygdomme skal forebygges,
3. pasningen skal være billigere og
4. de gamle skal betale selv

I denne artikel behandler vi med hjælp af Videnscenter på ældreområdet forslagene til at gøre pasningen billigere og overvejer, hvordan man skal forholde sig til de gamle voksnes dårlige presse. Redaktøren har tilladt sig at kommentere på nyhederne – sluger man dem rå, er det ikke sundt!

Vi skal forebygge folkesygdommene

Især fylder folkesygdommene meget i alderdommen, og derfor er forebyggelse hele omdrejningspunktet, mener projektleder Kirsten Nielsen, Sundhedsstyrelsen. Det gælder træningstilbud, når ældre udskrives fra sygehuset, faciliteter i lokalområdet, hvor ældre kan pleje det sociale og samtidig holde sig fysisk i form, og det gælder også den ældremad, kommunen leverer.

“Sundhed er ikke kun noget, som den ældre kan få hos den praktiserende læge, men i høj grad også noget, som den ældre selv skal være med til at vedligeholde”, siger hun.

Kilde: Information 13.10.2010 & Aktuelle noter, Videnscenter på ældreområdet.

Redaktøren: Hus forbi! Det hun glemmer er, at folkesygdommene jo ikke skabes i alderdommen. Sygdomme som kræft, hjerte- karsygdomme, KOL og diabetes produceres jo i de unge år. De bryder bare ud i alderdommen. Så skal der virkelig forebygges, er det de unge generationer, der skal lægge krop til.

Au pair-piger i ældreplejen?

Forhenværende socialminister Eva Kjer Hansen vil udvide au pair-ordningen, så også ældre danskere kan få hjælp og aflastning derhjemme. Sådanne ordninger er ikke ukendte i udlandet. Polske og ukrainske unge kvinder arbejder i tyske hjem med at passe ældre, fordi der ikke er plejehjemspladser nok. I Spanien, Portugal, Frankrig og Italien arbejder flere millioner såkaldte domestic workers som husarbejdere/tyende i private hjem. For i mange europæiske lande har det offentlige aldrig været ansvarlig for ældreplejen, men private importører hushjælpere fra bl.a. Filippinerne, Rumænien og andre østeuropæiske lande. Hun tilføjer, at lande som Italien og Spanien i dag er helt afhængige af udenlandsk arbejdskraft både til børnepasning og ældrepleje.

Kilde: Information 13.9.2010.

Redaktøren: Står der ikke, at vi kan spare penge ved at importere den udenlandske arbejdskraft. Er det ikke ganske udansk? Hvorfor det? Pasning af gamle er i forvejen lavstatusarbejde. Det er jo ikke noget nyt. Det synes heller ikke at være kvaliteten i ældreplejen, der er til diskussion, men personalets løn. Forskellen er så bare, at de gamle voksne skal betale selv.

Familier skal være med til at passe ældre

“Den almindelige dansker vil blive nødt til i langt højere grad selv at overtage nogle af kommunens opgaver med at passe de ældre – enten som enkeltpersoner eller som led i en renaissance i det frivillige arbejde”, siger formanden for landets kommunaldirektører, Jens Chr. Birch, der er kommunaldirektør i Næstved Kommune. Tidshorizonten er om fem-syv år, når kommunerne ikke længere vil kunne finde arbejdskraft nok til serviceområder som børnepasning, folkeskolen og især ældreplejen.

Ældreplejen bliver det område, hvor der først bliver brug for, at danskerne tager et større ansvar. I løbet af få år vil op mod en tredjedel af personalet i ældreplejen forsvinde fra arbejdet, og det vil ikke være muligt at erstatte dem. Også formanden for kommunernes socialchefer, Ole Pass, Rødovre er enig:

“Hvis man overhovedet skal kunne give fremtidens ældre en service som den, de får i dag, skal familien til at yde mere selv. Enten skal familien i langt højere grad hjælpe til, eller også

skal de frivillige organisationer overtage opgaver, som før lå i kommunens regi”.

Men da mange børn bor langt væk fra deres gamle forældre, mener han, at det kan blive vanskeligt for familierne at tage over. Så i stedet bliver det de frivillige organisationer, der kommer til at spille en langt større rolle.

Kilde: Morgenavisen Jyllands-Posten 25.4.2010 & Aktuelle noter, Videnscenter på ældreområdet.

Redaktøren: Det er da omvendt. Det er de ældre, der passer deres familier, fordi familierne ikke har overskud til pasningsopgaver. Hvem kan dog for alvor tro på, at det skulle blive familierne, der passer på deres gamle. Familierne får da ikke mere overskud, fordi deres voksne gamle bliver svagelige.

Friske ældre skal passe svage ældre

Antallet af fuldtidsbeskæftigede sygeplejersker i den kommunale ældreomsorg er faldet med 16 pct. fra 2000 til 2008. Mange af dem er blevet erstattet af social- og sundhedspersonale med kortere uddannelse. Dette er en problematisk udvikling, når kommunerne i samme periode har overtaget flere tunge sundhedsopgaver som forebyggelse og genoptræning, mener sundhedsøkonom Jakob Kjellberg.

Dette har fået Helle Timm, der er leder af Palliativt Videnscenter, til at pege på, at en voksende gruppe ældre selv må løse problemet ved at yde mere frivilligt arbejde. Eksempelvis er frivillige – ofte ældre – i dag helt af-

gørende på landets hospicer. I 2009 var der 425 almindeligt ansatte, mens hele 517 frivillige tog sig af beboerne.

“Vi er nødt til at tænke de frivillige ind flere steder, for eksempel på plejehjem eller almindelige hospitalsafdelinger, hvor de kan klare nogle af de omsorgsopgaver, som personalet ikke altid kan nå. Det kan være at rette en pude, at snakke med folk eller at læse højt fra avisen”, siger hun.

Kilde: Kristeligt Dagblad 28.9.2010 & Aktuelle noter, Videnscenter på ældreområdet.

Redaktøren: Det er da fint med frivillige, men hvor mange taler vi om. Frivillig arbejdskraft kan man ikke uden videre regne med. Måske vil de hellere hjælpe til i en fodboldklub eller i en genbrugsbutik.

Velfærdsteknologi - nye hjælpemidler i ældreplejen.

I ÆldreForums helt nye publikation om velfærdsteknologi giver kommuner m.fl. der i længere tid har arbejdet målrettet med den nye teknologi, gode råd og eksempler på, hvordan de griber arbejdet an. Velfærdsteknologiske hjælpemidler vinder mere og mere indpas i ældreplejen, hvor de bl.a. forventes at forbedre borgernes livskvalitet, gavne arbejdsmiljøet og frigøre arbejdskraft.

Der er både store og mangeartede forventninger til teknologien, og skal de indfries, må kommunerne være opmærksomme på flere felter. For

eksempel etiske dilemmaer, forskelle i behov, mulige fordele og ulemper ved teknologien, samt inddragelse af medarbejdere og borgere, når den ny teknologi skal udvikles og senere indføres i hverdagen.

ÆldreForum håber med publikationen at bidrage med inspiration til kommunernes overvejelser og arbejde med den nye teknologi.

Redaktøren: Teknologi kan man købe, den kan gøre knuder, men ikke vrøvl. Vi har løst mange problemer med teknologi. Vi har tidligere drøftet temaet i FUAM. Det er nok på tide, at vi gør det igen. Der er sket meget siden sidst.

Man skal i hvert fald passe på

Der er beskrevet mange mere eller mindre urealistiske forslag til at gøre ældreplejen billigere. Man kan undre sig over, at selv mennesker, man anser for at være seriøse, fremsætter useriøse forslag. Spindoktorene har lært mig, at det ikke er fordi, de er dumme. De melder ud for at sende signaler, som ingen tager alvorligt, men som de er sikre på, kommer i avisen og som

1. er med til at sætte en bestemt dagorden:” Vi har ikke råd og ikke personale til de gamle”
2. og justere vores forventninger: ”I kan godt indstille jer på, at de bliver ringe – så pas jer selv”.

Knud Ramian

Der er blevet stille i køkkenkrogen

Til minde om Klara Juul Madsen

Klara Juul Madsen døde søndag den 5. december 2010. Klara har været aktiv i FUAM i omkring 20 år.

Klara var med i bestyrelsesarbejdet fra 1999. Klara skrev gerne og ofte i FUAM's nyhedsbrev. FUAM var hendes talerør. Vi har hendes første artikel i et Nyhedsbrev fra 1993. Derfor er det naturligt at lade Klaras egne ord tegne et billede af hende.

En ægte FUAM'er

Klara var sønderjyde og vant til at danne sig sin egen mening om tidernes forskellige tiltag. Klara var en ægte FUAM'er, der ville tage ansvar for sit liv: "Jeg er med i FUAM for at tage vare på mit eget gamle liv." (Klara, 2004)

"Det må være i FUAM, at vi gør det klart, at gamle ikke er et klynkende folkefærd! At det er mennesker med et langt livs erfaringer, mennesker, der som problemløserne har videregivet et liv, hvor nye kan fortsætte på bedre vilkår end slægter forud. Det må være vigtigt, at vi bliver ved med at følge med i en udvikling, hvor ændringer sker hurtigere og hurtigere. Ikke som passive, ikke som kritikere, men i en dialog, hvor tillid til, at vi har givet værdier videre, er baggrund." (2003)

Utallige er de oplæg hun har holdt på FUAM's møder: Om plejetestamente, om ansvar for egen sundhed. Hendes oplæg havde en form, der altid satte gang i diskussionerne.

Fra Klaras køkkenkrog: Det bliver velfærd, når man tager ansvar for sin egen tilværelse

Klara holdt også meget af at sidde og skrive sine indtryk og tanker og meninger ned ved sit køkkenbord. Hun blev næsten fast klummeskribent i FUAM's blade gennem årene ofte under overskriften: "Fra Klaras køkkenkrog".

Som gammel hjemmesygeplejerske var hun levende interesseret i omsorgens opgave: "Jeg ønsker, ældreplejen bliver så rummelig, at mulighed for at bevare sin selvstændighed og ansvar for eget liv og livskvalitet kan praktiseres." (2005)

"Det bliver velfærd, når man tager ansvar for sin egen tilværelse." (2007), men for at kunne tage et ansvar og gøre brug af det, kræver det viden." (2008)

Hun demonstrerede gennem sit eget liv viljen til egen omsorg og var rasende på en hjemmepleje, der af tidsnød forhindrede hende i fastholde værdigheden og genskabe sin selvbestemmelse.

Dialogen mellem generationerne giver de gamle værdi

Dialogen mellem generationerne var vigtig for Klara. Det var hendes holdning, at det var et spild, hvis dialogen

mellem generationerne gik i stå. Det var kun i dialogen, at forandring kunne ske, og en ensomhed kunne fortrænges. Da hun sammen med sit voksne barnebarn deltog i en konkurrence om Fremtidens plejecenter, sagde hun: "Min hovedtanke er, at vi skal give de gamle værdi for fremtidens unge. Få dialog og samtale i gang." (2006)

"Jeg synes, der i levende gamle, gennem samtaler, kunne formidles en indsigt i de mangfoldigheder, livet indeholder, for både giver og modtager. Hvorfor ønsker mange unge, at gamle skal skrive erindringer? Hvad er grunden til, at de ikke søger svarene, mens vi lever?" (2008)

Hun var stærk tilhænger af, at vi i FUAM tog udgangspunkt i vores egne erfaringer, og hendes egen livshistorie gav stof til mange tanker. For hende var fortiden en kilde, hvorfra der kunne hentes visdom, som når hun i en debat om dyrevelfærd fortalte om sin fars respekt for dyrene, men ikke alt i fortiden var bedre: "Jeg er produkt af en tilværelse, hvor problemer blev skubbet ind under gulvtæppet. Sam-

lingspunktet var et veldækket bord, hvor snakken gik om løst og fast, men konflikter var bandlyst. Det er vigtigt for mig at få sagt, at konflikter er vel lig med problemer?"

Fra problem til opgave

"Jeg øver mig i at placere problemer som opgaver. Jeg tror nemlig at opgaveløsning kan være både givende og spændende. Problemer kan derimod blokere og give magtesløshed." (2006)

"Selv har jeg lært, at problemer blokerer, men at opgaver kræver, at tanker sættes i gang for at løse dem. Det forhindrer mig ikke i til tider at finde opgaver uløselige uden andres hjælp, men forud er egne modeller brugt. "Viljen til at ville, fostrer evnen til at kunne", er et citat, jeg bruger." (2007)

I 2008 er denne erkendelse blevet til et motto: "Problemer blokerer – opgaver aktiverer!"

Jeg vil slutte med at citere et par strofer fra Klaras nytårsdigt fra årtusindskiftet:

*Når en ny dag vinker så ubrugt og klar
Jeg atter må finde det indhold, den har.*

*For alle kan noget, og ingen kan alt
Men alle må bruges, at intet går galt.*

Klara vil blive savnet i FUAM. Hendes varme væsen, personlige engagement og gæstfrihed vil vi huske og mindes med glæde.

På bestyrelsens vegne

Stort ældre-rykind til motion

Stadig flere ældre kaster sig i en sen alder over målrettet motion. Nye tal fra Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI) viser, at knap 170.000 på 60 år og mere dyrkede idræt i fjor. Fra 2005 til 2009 er andelen af aktive mænd over 60 år øget med 42,7 pct., mens kvinderne har haft en fremgang på 32,5 pct. Selv om de ældre kvinderne fortsat fører med over 95.000 aktive foran mændene med 73.000, så er mændene godt på vej, viser de nye tal.

Ifølge DGI er træning i motionscentre den mest populære aktivitet for ældre generelt. For kvinderne er det desuden tennis, dans, musik, og badminton, der har størst fremgang. For mændene er det motion/friluftsliv, tennis, fodbold og badminton. Ældre over 80 år, der træner jævnligt, kan træne sig 20 år yngre, viser en undersøgelse af ældreeksperter Lis Pug-

gaard. Og samfundet kan spare fire mia. kr., hvis en halv million flere dyrker motion, viser tal fra Institut for Folkesundhed.

Alligevel er der mange ældre, der har svært ved at se pointen i at give sig i kast med fysisk træning. Det viser en ny rapport, der med resultater fra 11 undersøgelser afslutter et større dansk forskningsprogram om træningsindsatsen på ældreområdet. Ved at træne kan ældre forbedre deres funktionsevner og fysiske kapacitet – herunder kondition, ganghastighed og styrke i lårmusklene, viser rapporten, der er udarbejdet for Servicestyrelsen.

Kilder: Kristeligt Dagblad 28.5.2010 samt Ritzau 27.5.2010 & Aktuelle noter, Videnscenter på ældreområdet.

Modne mænd oftere museumsgæster

Mænd overhaler kvinder som museumsbrugere med alderen. For nok er seks ud af ti museumsbrugere kvinder, men de modne mænd overrasker ved at være overrepræsenteret blandt museumsbrugere i gruppen over 65 år, fremgår det af en rapport fra Kulturarvstyrelsen.

Mens unge mænd mellem 14 og 29 år kun står for 36 pct. af museumsbesøgene i deres aldersgruppe, står mænd over 65 år for 47 pct. af mu-

seumsbesøgene, selvom mænd i den alder kun udgør 44 pct. af befolkningen. Kvinderne 'overbefolker' landets kunstmuseer, mens en større andel af mændene besøger de naturhistoriske museer.

Kilde: Kristeligt Dagblad 19.4.2010 & Aktuelle noter, Videnscenter på ældreområdet.

Kommende møder

Oversigt over FUAMs kommende møder vinter og vår 2011 er samlet i et indstik midt i dette nyhedsbrev.

*Møderne holdes i
Cafeen i Klostergadecentret
Klostergade 37, Århus C*

Tid: kl. 14.00 - 16.00

Ved møderne er der mulighed for at købe kaffe og kage

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

- en forening for de uprøvede ideer og projekter

ISSN: 1904-4607



Her finder du FUAM

FUAMs hjemmeside: www.fuam.dk

Sekretariatet:

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

Foreningens gironummer er:
572-6646

Ved bankoverførsel anvendes
konto-nr. 1551-0005726646

CVR-nummer: 31509130