

Nye kure til opnåelse af langlivethed  
Opløftende tanker om seniorlivet  
Ældre har grund til bekymring  
Hvor gammel bliver du?  
Referat af Generalforsamling i FUAM

## Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

1

38. årgang  
Juni 2018

## Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Søren-Peter Pedersen (kasserer)	8613 4788
Karin Wiedemann	8610 4117
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Lisbet Thorendahl	8627 2802
Poul Grosen Rasmussen	3053 8643

### Suppleanter:

Traute Larsen	8615 5917
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

## Læs i dette nummer

Leder	3
Nye kure til opnåelse af langlivethed	5
Om at være bisidder i Århus	8
Opløftende tanker om seniorlivet...	9
Hvad vil det sige at blive gjort handicappet	11
Ældre har grund til bekymring	12
Hvor gammel bliver du?	16
Referat af Generalforsamling i FUAM	17
Møder i FUAM efteråret 2018	19

# Til september starter de nye samtalecaféer om det lange liv

*Vi får stadig længere liv og det kræver omtanke*

Invitationen til efterårets nyskabelse 'Samtalecaféerne', fylder midtersiderne i dette nummer. Der er for mange, der ikke kender til FUAM, så samtidig med en informationskampagne lukker vi dørene op til et nyt mødested, hvor man kan få anledning til, sammen med andre, at tænke tanker om, hvordan man vil indrette sit lange liv. Læs om samtalecaféerne på bladets midtersider. Riv dem ud og mød op til starten d. 5. september.

Læs også om 40 års kamp mod det skadedyr, der sniger sig ind i de lange liv: **alderismen**.

*Det lange liv kan man behandle sig til*

Redaktøren har forsøgt at komme i nærheden af ungdommens kilde og har i hvert fald samlet viden om de mest moderne og lovende forsøg på livsforlængelse. Det er jo prøvet før. Han har derfor også studeret nogle af dem, der for få år siden mente, at de havde fundet vejen til kilden. Du kan læse, hvad der skete med dem.

*Det bliver anderledes i fremtiden*

Det kan man være helt sikker på, men ikke mange har - før nu - bemærket, at der er lagt skinner ud til fremtidens seniorliv. Faktisk har en tænketank i en omfattende rapport forsøgt at tænke seniorlivet 20 år frem i tiden. Den henvender sig måske mest til de halv-

tredeårige. De har nok endnu ikke lært at tænke langt - og tror derfor ikke det vedrører dem. Derfor er den vel ubemærket. Poul Grosen Rasmussen anmelder rapporten.

*Slut med lån til pensionister*

Sådan har det lydt i pressen. De ældre voksne kan ikke længere få deres opsparing i deres huse frigjort og har svært ved at få lån. Der kommer skattelettelser, men ikke for pensionisterne. Måske bliver de ældre voksnes økonomiske muligheder langsomt forringet. Det ville vi gerne have holdt et møde om, men vi kunne ikke få nogen til at stille op. Knud Aarup reddede mødet med sin opsang om, at vi skal passe på velfærdsstaten. Men så var der journalisten Helle Bjørn, der tog bladet fra munden i et harmdirrende læserbrev i Jyllandsposten. Det har vi fået lov til at bringe en del af.

*Det er vigtigt at have nogen ved sin side, når der skal lyttes*

I Aarhus findes en bisidderordning, som alle kan trække på, hvis man vil sikre sig at forstå, hvad der bliver sagt til møderne med det offentlige, hvad enten det er sagsbehandlere eller læger. Bente Kjeldsen fortæller om sine erfaringer som bisidder.

*En letbane skaber isolation i byens udkanter*

I Aarhus har man brugt mange penge på og fået mange gode grin over letbanen, men det har kostet bl.a. ned-

skæringer af busserne i byens udkanter. Pludselig er der svagt gående mennesker på 90 år, der får en halv times gang til nærmeste stoppested, men hun kan da bare betale 138 kroner for at komme til byen med flextransporten. Hun er jo ikke handicappet, og der er ingen undtagelser! Læs læserbrevet i Stiftstidende.

### *Lad dig orientere*

I Nyt fra FUAM får du personlig orientering om noget af det, der er aktuelt for mennesker, der tænker over det lange liv. Her er også plads til dine synspunkter.



# Nye kure til opnåelse af langlivethed

Af Knud Ramian

**Der er tre måder at håndtere døden på. Du kan benægte den, acceptere den eller bekæmpe den. For tiden bekæmper jeg den og drikker et shot Aronia-saft hver morgen.**

Aronia er godt for alt muligt, og det gør godt at gøre noget godt for min krop. Jeg ved godt, at det bedste, jeg måske kan gøre, er at spise 600 gram grønt om dagen, 300 gram fed fisk om ugen, motionere mindst 1 time om dagen, og omgås glade mennesker. Det er bevist mange gange, at det alt sammen virker. Der er bare det ved det, at det er så anstrengende at holde sig ung på den måde. Det er meget lettere med en pille, lidt mikstur, eller en dyr, dyr rynkecreme. Også selv om det gang på gang bliver bevist, at det IKKE virker.

## *Nye fronter i kampen mod alderdommen*

Ungdommens kilde kunne godt være et besøg værd, hvis man bare kunne finde den. Livets vand har været solgt i hundreder af år. Vi har et gammelt billede af kvaksalvere som tvivlsomme eksistenser, der kørte fra by til by og solgte livets vand. Kvaksalvere findes stadig i rigt mål, men i dag går de i hvide kitler, har laboratorier og flotte hjemmesider. Gennem en årrække havde vi slået os til ro med, at stadig flere kunne blive gamle, men alderdommens grundlæggende mekanik kunne der ikke røres ved.

Forskningen i cellernes kemi har imidlertid ændret dette billede. Der er kommet opdagelse på opdagelse, som får investorer med mange penge til at investere både i forskning og udvikling af kure, der kan forynge os eller forlænge livet. Aldring skal ikke længere ses som noget naturligt, men som en sygdom, som man skal behandles for – mener de.

Nu handler det om Anti-aging og longevity. Anti-aging kan bedst oversættes som livsforlængelse eller endnu bedre livsfornyelse. Longevity kan bedst oversættes ved et godt gammelt og sjældent brugt dansk ord: Langlivethed. Det er ord, som vi er nødt til at tage i anvendelse for at kunne rumme den igangværende udvikling. Der er lige udkommet en rapport "LONGEVITY INDUSTRY LANDSCAPE OVERVIEW 2017" Bind 1! Der er flere investorer end nogensinde, der vil sælge os livets vand fra ungdommens kilde.

## *Fire nye veje til et langt liv*

Jeg har fundet en lille artikel i det amerikanske tidsskrift Wired. Her forsøger de at løfte sløret for de mest lovende udviklinger af livets vand. Der er dog endnu ikke nogen beviser, for at man får et længere liv af dem. Men de kan da alligevel købes. Det gælder vel om at få dem solgt, mens de er lovende.

For nogle år siden skulle man spise Resveratrol, som er det røde farvestof i de bedste rødvine. Vi drak rødvin fra Sardinien. Det virker på rotter. Det viste sig, at de fik doser,



der svarede til 200 kg druer om dagen! Det skiftede så navn til Rapamycin og fik en genopblomstring. Rapamycin virker dog heller ikke, men man kan stadig købe begge dele i Helsekostforretninger.

### *Metformin*

Pop-metformin indgår ofte i en almindelig behandling for type 2-diabetes. Det er et gammelt naturlægemiddel og en billig behandling. Det reducerer sukkerstofsiftet i leveren og forbedrer insulinens effektivitet. I en undersøgelse af diabetespatienter behandlet med metformin levede de længere end dem, der ikke fik stoffet, og endda længere end ikke-diabetikerne i undersøgelsen.

### *Ungt blod*

Der har længe været tænkt på udnyttelsen af ungt blod som livgiver til ældre voksne. Forskere koblede kredsløbssystemerne hos unge og gamle mus. Det foryngede vævene hos de ældre mus, men de unge mus blev også ældet hurtigere. Der er ikke beviser hos mennesker, men et amerikansk firma tager \$8.000 for at behandle mennesker med ungt blod.

### *Senolytics*

Senolytics er en betegnelse for en række forskellige stoffer, der kan bruges til at dræbe forældede celler med. Forældede celler er dem, der er opført med at dele sig på grund af forstyrrelser i DNA'et. Disse celler kan ophobe sig forskellige steder i kroppen og ødelægge de raske cellers funktion. Det virker foryngende hos mus, men vi ved ikke, om det virker

hos mennesker. Alligevel findes der på nettet opskrifter på, hvordan man som enkeltperson kan planlægge senolytiske eksperimenter med sig selv.

### *Stamceller*

Der er gang i forsøg med at omprogrammere og udskifte slidte stamceller. Stamceller er den menneskelige krops moderceller. Det, der adskiller stamceller fra andre celler, er deres evne til at genskabe sig selv, og evnen til at vokse til andre celletyper. Vi bruger stamceller til at genskabe beskadiget væv, men stamcellerne bliver mindre effektive, når vi ældes. Indsprøjtning af unge stamceller i hypothalamus kan have livsforlængende virkninger hos mus. Der er endnu ikke sikker viden om virkningen på mennesker, men der findes klinikker i udlandet, hvor man kan købe behandlinger.

### *Kan det lykkes denne gang?*

Disse fire foryngelseskure var udvalgt af Wired som de mest håbefulde. Skal man tro på det denne gang? Mange flasker med livs-eliksir er med tiden blevet lagt i graven. Vi opgiver dog ikke så nemt. Hver gang der kommer et nyt gennembrud i forskningen, dukker der nye forhåbninger om livsforlængelse op. Der synes at være mennesker, som er villige til at investere i det. Både som kur og som forretning. Hvis der er en industri, må der være et marked. Nogen, der køber - også det uprøvede. Vi kan ryste på hovedet af det, men de fleste af os har drømmen om livets kilde liggende dybt i os - måske bare som et dagligt Aronia-shot.

# Kan tro flytte bjerge?

*Af Knud Ramian*

I tidens løb har mange troet, at de havde fundet ungdommens kilde. Det store gennembrud lader vente på sig. Som så ofte før. Nogle tog chancen og forsøgte at behandle sig selv. Kan vi lære noget af det? I en artikel i NY Times giver Pagan Kennedy en række eksempler på mennesker, der troede, at de havde fundet kilden, og som selv drak vandet derfra - og tjente formuer på det.

## *Kure med tragisk udgang*

Allerede i 1930'erne blev det slået fast, at mus, der lever på en minimumsdiæt, lever længere end andre mus. Det har fået nogle forskere til at sætte sig selv på en fastelignende diæt - fulgt af mange andre. Dr. McCay gik på diæt i årevis, men døde slank og atletisk af to hjerneblødninger som 69-årig. Roy Walford gentog forsøgene og viste, hvordan han kunne fordoble levealderen hos mus. Han gik på en 1600 kalorier om dagen kur og skrev bogen "120 års diæten". Han døde som 79-årig af A.L.S. og Luo Gehrig's sygdom. Euell Gibbons var overbevist om sundheden i vilde planter, men døde som 64-årig af et aneurisme. Nathan Pritikin var fortæller for fedtfrie diæter, men døde selv som 69-årig. Dr. Robert Atkins, der troede på det modsatte og skabte 'Atkins kuren', som fjernede kulhydrater fra kosten, men som tillod fedt, omkom som 72-årig af en faldulykke, efter adskillige hjerteanfald.

*Tro flytter ikke alle bjerge.*

## *Vil du deltage i lotteriet?*

Alle disse forsøg på at omsætte videnskabelig viden til en kur for den enkelte viser, hvor mange andre forhold, der kan føre til en tidlig død. Selv om statistikken er korrekt og holdbar på store grupper, ved man jo ikke noget om, hvorvidt man selv er en af dem, der opfylder betingelserne (som vi jo ikke ved noget om) for at få effekt. Det er rent lotteri. Mange af os kender mennesker, som har levet sunde liv, og som pludselig mister det i en for tidlig alder, eller mennesker, der har røget som skorstene uden at få lungekræft. Selv om vi motionerer, spiser sundt, holder op med at ryge, som jo er noget af den sikreste viden vi har, ved vi ikke, om det bringer lige præcis os et længere og bedre liv.

## *Gør verden bedre at blive gammel i*

Alle er derfor i deres gode ret til at undlade at købe lodder i det store sundheds- og motionslotteri. Gør man det alligevel, skal man stadig vide, at det er en lodseddel uden sikker gevinst. Måske er den sikreste vej til et langt liv ikke den personlige indsats, men den indsats, der skaber bedre vilkår for os alle. Det er jo den, der har skaffet os den lange levetid indtil nu. Så måske er det bedre at skaffe os mindre sprøjtgifte, sikre rent drikkevand, mindre luftforurening, og mere lighed.

# Om at være bisidder i Aarhus

Af Bente Kjeldsen

**Da jeg som fysioterapeut begyndte at forestille mig, hvad jeg skulle udfylde min tid med som pensioneret, var den nærliggende tanke - at være besøgsven.**

Jeg havde haft ca. 400 dejlige mennesker på min briks i løbet af et år i 40 år. Så tanken var oplagt. Men som tiden nærmede sig, forekom situationen mig alligevel for tæt og for afhængig. At besøge og forholde sig til det samme menneske hver 14. dag, eller hvad man nu blev enige om.

Jeg valgte i første omgang at stille op til Ældrerådet, hvor jeg blev valgt - og senere til Brugerrådet i Brabrand, hvor jeg har været formand i 10 år. Det har været rigtig gode oplevelser, hvor vi har været flere om at samarbejde om en fælles opgave til glæde og gavn for de ældre borgere. I Brugerrådet – i mit nærområde.

For et par år siden meldte jeg mig så ind i Bisidderordningen, der dengang var underlagt Kommunen og Ældre Sagen. Princippet i Bisidderordningen er, at man som neutral skal "sidde" ved siden af en borger, der har brug for et par ekstra øjne og ører for at være tryk i - og kunne

huske situationen. Det kan være på hospital, speciallæge, advokat, bank eller - som min første opgave var - på Amtskontoret.

Det var tydeligt en stor hjælp ved min første opgave - at kunne tale med borgeren før mødet og især efter mødet.

Min 2. opgave viste sig at være rod i økonomien. Alle vandrette flader i stuen var dækket med papirer og ubetalte regninger. Der måtte jeg desværre takke nej. "Det var ikke mit bord".

3. opgave var egentlig helt ok – idet vedkommende skulle på en specialafdeling på Skejby Sygehus. Han vidste lige hvor vi kunne parkere, men havde jo hverken kort eller kontanter med.

Ok, det havde så jeg. Og jeg deltog efter hans ønske i de 2 samtaler på hospitalet. Da jeg satte ham af ved hans bopæl og skulle afregne mine udgifter, 1 kr. pr km. + parkering i alt 82, 50 kr., fortalte han, at den Audi, der holdt ved siden af, var hans.

Hvordan jeg så ud i ansigtet, ved jeg ikke. Jeg måtte bruge al min energi på at bevare fatningen. Her skulle jeg bare udnyttes som en billig taxa transport i 2 ½ time. Jeg var så vred.



Siden er ordningen gået over til Foreningsbutikken. Og jeg har ikke haft flere opgaver. Lidt ærgerligt.

Det viser sig så, at de øvrige bisidere heller ikke har fået henvendelser, til trods for at der er lagt pjecer

ud til alle plejehjem, lokalcentre, læger og biblioteker.

Der skal tilsyneladende noget mere PR på - Vital eller Lokalavisen, hvor folk får informationen gratis ind af døren.

---

## Opløftende tænketanker om seniorlivet

---

*Anmeldelse af  
Poul Grosen Rasmussen*

---

Hvordan vil du leve dit liv, hvis du bliver 100 år, og behovet for arbejdsduelige 65+ er stigende? **Det har Tænketanken – Den nye 3. alder** forsøgt at svare på. Svaret er: *Skab attraktive arbejdspladser for seniorerne!* Det kan fx ske ved hjælp af løbende kompetenceudvikling. En oplødning af overgangen mellem arbejdsliv og pensionistliv. Samt en styrkelse af det fysiske og psykiske arbejdsmiljø. De tre gode råd er sendt videre til den tænketank om seniorernes vilkår, som regeringen har besluttet at ned sætte, og som skal komme med deres anbefalinger i 2019. *De gode råd i rapporten bør også inspirere FUAM's fremtidige aktiviteter.*

Det er tænketankens påstand, at i løbet af de næste 20 år vil den samlede arbejdsstyrke stige med omkring en kvart million mennesker. Tre ud af fire af dem vil være fyldt 65 år eller mere. Udfordringen bliver derfor at indrette arbejdsmarkedet, så *seniorerne kan holde til at være så længe på arbejdsmarkedet.* Hvordan fastholdes den mest erfarne del af arbejdsstyrken? – det er tænketankens hovedspørgsmål.

Tænketanken erkender, at seniorerne kan være udsatte på ar-

bejdsmarkedet. De kan være udsat for nedslidning og kan have svært ved at finde arbejde, hvis de først bliver arbejdsløse. Samtidig går den demografiske udvikling i retning af flere ældre i samfundet. Så fastholdelse af seniorerne på arbejdsmarkedet er således en bunden opgave.

Tænketanken peger på tre konkrete områder, hvor hovedindsatsen kan fokuseres.

For det første bør der investeres i en **livslang løbende kompetenceudvikling**, så seniorerne også sidst i karrieren får mulighed for faglig og personlig udvikling og dermed fastholder deres værdi på arbejdsmarkedet.

For det andet bør **overgangen mellem arbejdsliv og seniorliv oplødes**. Det kan være en svær overgang for mange pludselig at være uden anerkendende kolleger og en faglig identitet. Der bør derfor skabes større fleksibilitet i løbet af arbejdslivet, som kan medvirke til at sikre en bedre overgang fra arbejdsliv til pension. Herunder tid og rum til at den enkelte kan forberede sig på en ny karriere som senior.

For det tredje er nedslidning og arbejdsskader en udfordring, der kan hindre mange seniorer i at fortsætte på arbejdsmarkedet. Det er derfor

nødvendigt at **styrke det fysiske og psykiske arbejdsmiljø**, herunder forebyggelse af psykiske lidelser som depression, stress og angst.

I rapporten er syv centrale udfordringer behandlet. Fx En robust arbejdsstyrke kræver forebyggelse, men hvordan? På baggrund heraf er formuleret 33 anbefalinger rettet til forskellige aktører i det danske samfund – både samfundets institutioner, civilsamfundet, virksomhederne og borgerne. Fx Livslang læring som pligt for den enkelte.

Kan FUAM bruge tænketankens anbefalinger til fremme af alderdommens muligheder? JA, her er gode argumenter til drøftelse af klassiske

problemstillinger, herunder Overgang fra arbejde til pensionstilværelse. Bolig og sociale relationer. Sundhed og livskvalitet. *Institut for Fremtidsforskning v/ Claus Kjeldsen:*

### **”Tænketanken – Den nye 3. alder”.**

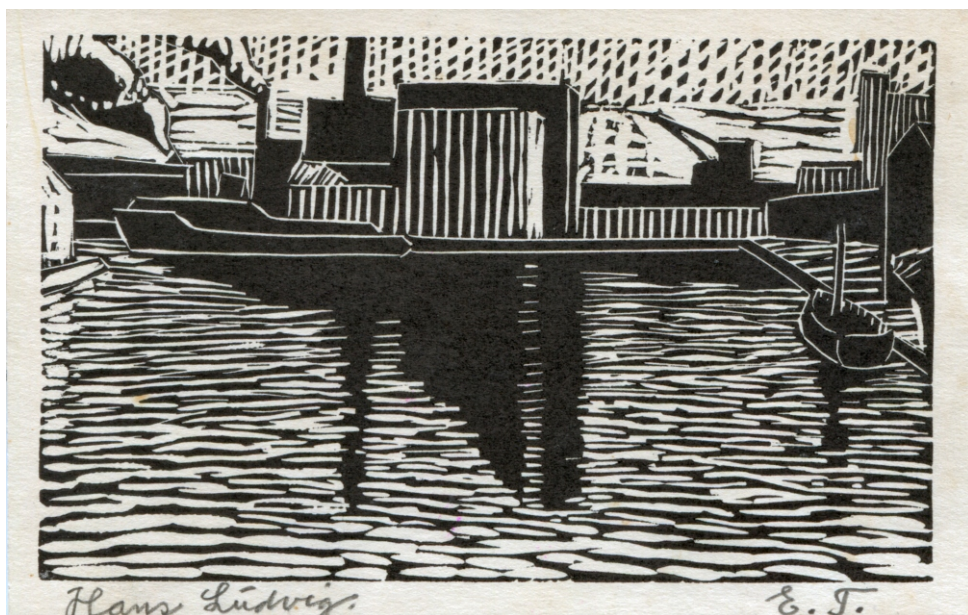
Anbefalinger til *Det gode liv i den tredje alder frem mod 2040*”.

Digital rapport udarbejdet i regi af tænketank nedsat i forbindelse med PFA’s 100 års jubilæum. 2017.

Gratis.

Kan hentes på adressen:

<https://pfa.dk/campaigns/100aar/taenketank>



# Hvad vil det sige at blive gjort handicappet

Af Knud Ramian og Tove Holm

**Det foregår alle steder! Når butikkerne i de små samfund nedlægges og busdriften indskrænkes, bliver mennesker, der i øvrigt kan klare sig selv, handicappede, hvis de ikke har en bil.**

Når det offentlige overgår til e-post, bliver man betragtet som handicappet, hvis man ikke har en computer. Der er som regel mange rationaliserings-vindere i denne ud-

vikling, men der er også mange rationaliserings-tabere. På den måde vokser uligheden - ofte umærkeligt. Det er sjældent de samme, der taber og vinder.

I et samfund med stigende ulighed er vi nødt til at reagere, hver gang nogen bliver gjort handicappet. De, der får rationaliseringsgevinsterne, må rydde op efter sig. Et af de seneste tilfælde har foreløbig resulteret i nedenstående læserbrev i Århus Stiftstidende, og vi er ikke færdige med sagen endnu.

## Svage trafikanter svigtes i de rige kvarterer i Risskov og Skåde

I randen af Aarhus Kommunes byzoner har omlægningen af buslinjerne ført til, at svage mennesker ikke kan benytte offentlig trafik.

Kommunens fastlæggelse af tilskud til flextrafikken i byzonen betyder, at svage borgere i disse rande af byzonen skal betale den dyre takst for flextransport. Når busserne forsvinder, er disse randområder faktisk ikke længere byzone. Der er ingen trafik og ingen butikker.

Men ikke alle er rige eller har bil. I virkelighedens verden betyder det fx, at en 89-årig svagtseende og hofteopereret dame fra en af de yderste veje (fx Åkrogs Strandvej, Rylevej mv.) skal gå næsten en kilometer for at komme til en bus. Hun skal betale

312 kr. for en returtur med Flextransport til Klostergade i Centrum. I Skåde er det galt omkring Arnakvej og Elmehøjvej.

*Sådan isolerer man mennesker med den ene hånd og siger, at man bekæmper ensomhed med den anden.*

Der er flere løsningsmuligheder, men ingen synes at ville finde en løsning. Den simpleste vil være en ændring af flextur-zonerne, så disse nyisolerede får samme vilkår som borgere i omegnskommunerne, eller at man lemper lidt på betingelserne for handicapkørsel for mennesker med store afstande til bussen. Bedre busdrift er dog den bedste løsning.

Den sag arbejder vi videre med.

# Ældre har grund til bekymring

Samfundets fordelingsgoder synes gang på gang at styre uden om pensionisterne

**Helle Bjørn**, der er journalist og bor i Højbjerg ved Aarhus, skrev i et læserbrev i Jyllandsposten den 14/11 2017 nedenstående debatindlæg, som redaktøren med forfatterens tilladelse har lavet et uddrag af.

Mine øjne har set meget i tidens løb, og når de ser i bakspejlet, bliver de helt bange for at kigge ud ad forrudden. For hvad er det, der er sket, og hvilke tendenser signalerer det for fremtiden? Både økonomisk og samfundsmæssigt er der grund til bekymring, og da ikke mindst hvis man hører til gruppen af ældre.

Tag nu det økonomiske. Vi er gamle nok til at huske selvangivelser på papir, hvor der stod et specificeret bidrag til folkepensionen, der blev almindeligt og udbetalt til alle fra 1957. Bidraget forsvandt ind i den almindelige skatteopkrævning, og med tiden er mere og mere af folkepensionen blevet indtægtsreguleret.

Da man samtidig mere eller mindre frivilligt er med i individuelle pensionsordninger, er mange hundredtusinder nuværende og kommende pensionister fanget i sammensatte marginalskatte, der nærmer sig konfiskationsgrænsen og kan få folk til at misunde topskatteydernes langt lavere marginalskatteprocenter. Eller sagt på en anden måde: For alt for mange er pensionsopsparingen mere til gavn for

statskassen end for den individuelle pensions-opsparer.

## *Vi gamle husker også Den Sociale Pensionsfond*

- også med et specificeret bidrag på selvangivelsen. Man betalte bidrag fra 1970 og frem til 1982 med det erklærede formål at samle penge til et særligt pensionstillæg. Men staten huggede helt enkelt de mange milliarder i fonden og brugte løs af pengene til alt andet end pensionstillæg. Der er stadig omkring 50 mia. kr. i Den Sociale Pensionsfond, så det er ikke for sent at fortryde det store løftebrud. Og så var der lige pensionsopsparingen, der først blev barberet med en formueskat, derefter kom realrentebeskattningen, hvor finansseksperten Mogens Lykketoft erklærede, at han glædede sig til den dag, hvor realrenteskatten gik i nul, for så var økonomien sund.

Da dagen så kom, blev realrenteskatten erstattet af pensionsafkastloven, PAL-skatten, med en fast sats på 15 pct. af afkast undervejs i opsparingsforløbet - og selvfølgelig almindelig skattepligt ved udbetaling. Den faste sats er dog ikke mere fast, end at der allerede er lagt nogle promille på, og når først man er startet, er der jo næsten tradition for, at man godt kan give den en tand eller to ekstra.

## *Gøgeungen i dansk økonomi*

På samme måde med gøgeungen i dansk økonomi, satsreguleringspul-

jen. Her saves der lunser af alle overførselsindkomster, så politikkerne kan uddele hundredvis af millioner i godbidder til udvalgte formål, som ret beset burde finansieres af den store finanslov.

For 2017 er der f.eks. puljepengetil hjælp til rygestop, drift af Den Nationale Tolkemyndighed, sommerferiehjælp, fertilitetsrådgivning og meget andet - minsandten er der også en styrket indsats for de svageste ældre. Men det beløb er godt nok svært at få øje på.

### *Hvad så med skattelettelserne?*

Så de ældre må med forventning se frem til skattereformen med alle skattelettelserne. Og dog. Direkte adspurgt, om der også er lidt skattelettelser til de gamle, svarer statsminister Lars Løkke: Nej, ikke denne gang. Han kunne også have svaret:

Nej, heller ikke denne gang. For lettelser i skattesystemet tager direkte sigte på de erhvervsaktive med øget jobfradrag, og hvad man ellers kan finde på for at undgå, at der også bliver noget til de gamle. Her kunne man godt bruge nogle af milliarderne i Den Sociale Pensionsfond i overensstemmelse med det oprindelige formål - men rolig, det sker ikke.

### *Får de gamle råd til at blive i deres huse?*

I stedet kan pensionisterne se frem til nye økonomiske lussinger, hvis de har været uartige nok til at købe ejerboliger, og da i særlig grad huse på egen grund. Det netop vedtagne boligforlig lader principielt boligskatterne følge lønudviklingen, selv om pensionerne

netop ikke følger lønudviklingen - ja, altså bortset fra tjenestemandspensioner og andre heldige med velstands- og dyrtidsregulerede pensioner som f.eks. folketingspolitikkerne.

Boligforliget fastholder særstraffen på husejerne, som med de høje grundskatter ved siden af ejendomsværdiskatten betaler langt mere i boligskat end ejere af sammenlignelige lejligheder. Selv om grundværdierne for ejerlejligheder nok vil blive reguleret opad ved de forestående vurderinger, er det bagateller sammenlignet med husejerne.

Boligskatterne stiger med boligforliget, og for at undgå alt for meget vrøvl bliver stigninger ud over et vist beløb helt automatisk indefrosset som gæld til staten. Tænk engang: Når skatten bliver ubærlig, så får man lov til at skylde. Og man får sine anelser, når direktør Claus Kjeldsen fra Institut for Fremtidsforskning rent ud siger, at det er meningsløst at give de gamle lov til at udskyde boligskatterne, så de kan blive siddende i deres huse. Ja, hvorfor skal de gamle dog have lov til at tage pladsen fra de unge, som bedre har råd til at betale skatterne? Sandelig en helt ny form for fremtidsforskning.

I øvrigt er det altså ikke alle boligejere, der spinder guld på at have egen bolig. Der er masser, som slæber rundt på en kæmpegæld, fordi de har tabt ved at hoppe med på boligrouletten. Nogle vinder, andre taber. Men faktisk burde det være sådan, at staten har pligt til at overtage en bolig til den offentlige vurdering. Hvis vurderingen er god nok



som beskatningsgrundlag, så må den også være god nok som handelspris med staten som aftager. Det vil være en væsentlig bedre hjælp til

udkantområderne end nok så mange udflytninger af statslige arbejdspladser.

---

*Boganmeldelser*

## De længstlevende japanere finder deres Ikigai

Når mennesker fylder 100, bliver de altid spurgt om, hvad der har bragt dem så langt gennem livet. Det er jo interessant, hvis vi kunne lære noget af dem? Kan vi det? Forfatteren Francesc Miralles og psykologen Hector Garcia har besøgt øen Okinawa, som er det sted i Japan, der har de fleste 100-årige. De foreslår, at man finder det lange liv, når man finder sin IKIGAI. Ikigai betyder noget i retning af

at holde sig godt beskæftiget, men med det rigtige. I hvert fald var de gamle japanere utroligt aktive og sociale dagen igennem. Det er en spændende beskrivelse af deres livsform. Derudover er bogen fyldt med masser af gode råd fra det asiatiske visdomskammer.

*Garcia, H., & Miralles, F. (2017). Ikigai (Vol. Art People/ Peoples press). 184 sider ca. kr. 150.*

---

## Historier om danske 95-årige

Vi har også lange liv i Danmark. Marianne Schroll, der er professor i Geriatri, og som har styr på forskningen, har skrevet bogen 'Århundredets børn', hvor hun fortæller om tretten 95-årige, som er blevet fulgt af et forskningsprojekt over 50 år til 2009, hvor hun interviewede dem. Gennem fortællingerne om de tretten gamle får Marianne Schroll anledning til at præsentere os for resultatet af hvad forskningsprojektet viste, og hvad forskningen i dag kan fortælle os om dem og deres lange liv. Det er en enestående beskrivelse af en gruppe

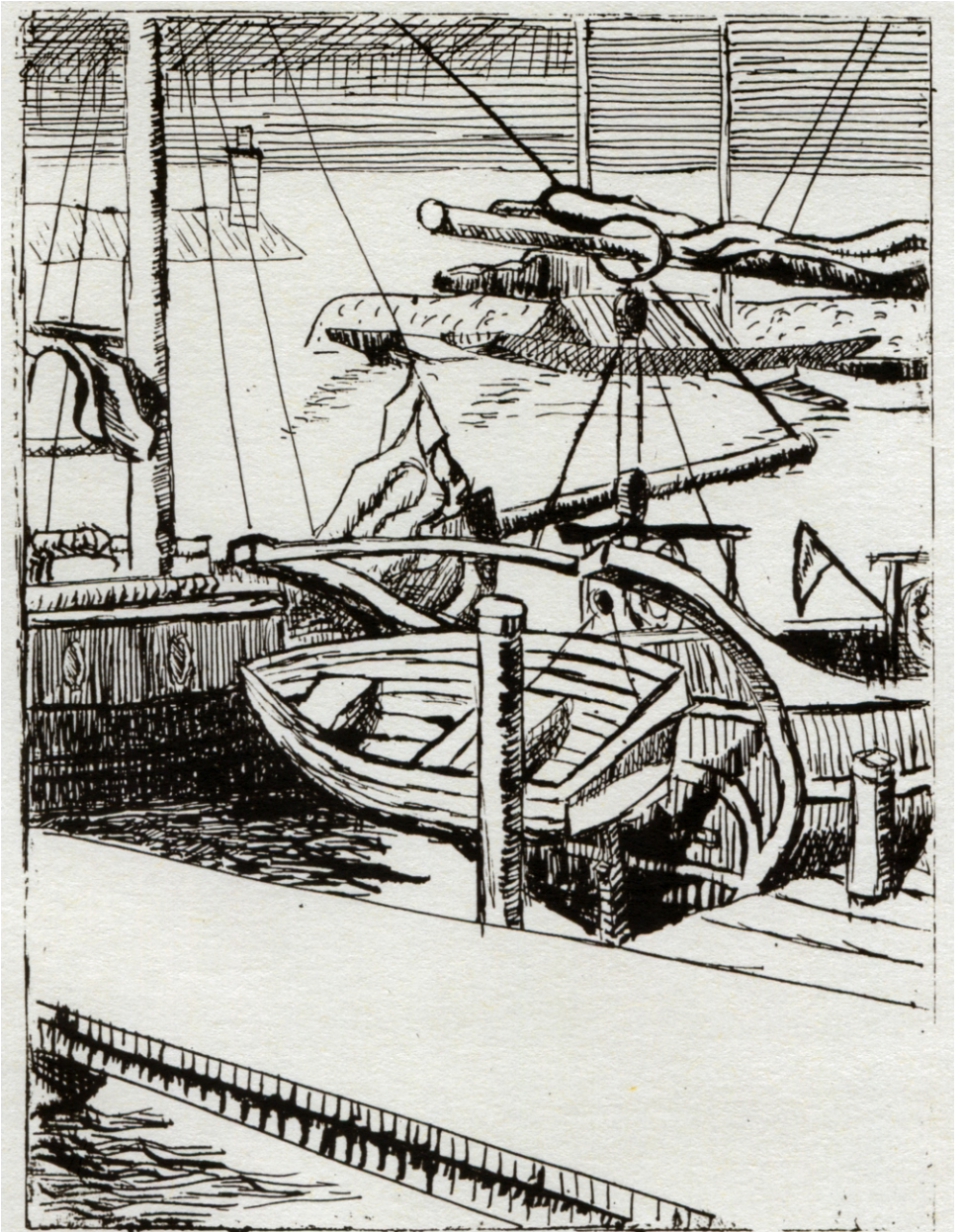
mennesker, der er født i 1914. De er ikke udvalgt som lysende eksempler på 95-årige. De har udvalgt sig selv ved at leve så længe, og de er derfor også i meget forskellig tilstand. Er man usikker på, om man vil blive så gammel, er det derfor lærerig læsning.

*Schroll, M. (2014). Århundredets børn - Sundhed og aldring i det 20. århundrede: Forskningscenter for forebyggelse og sundhed / Frydenlund Academic. 170 sider ca. kr. 290*

---

### **Kun for medlemmer af FUAM**

Send din email-adresse til FUAM. Fra 2018 regner vi med at kunne sende emails til de fleste af vores medlemmer. Det vil spare os alle for en del arbejde og mange penge. Er du ikke på mail, sender vi naturligvis breve, som vi altid har gjort.



Bold vil E.I.

Hans Ludvig-02

## Hvor gammel bliver du – se din forventede levealder

En ny pensionsreform er på vej. Der er atter brug for at interessere sig for politik. Der regnes i ministerier og kommuner på vores forventede levealder. Det betyder meget for samfundsøkonomien. Regeringen vil så gerne skubbe den op ad hurtigst muligt. Det giver mange penge i statskassen. De regner vist med, at vi skal leve i gennemsnit 15 år efter, at vi er holdt på arbejdsmarkedet. Så selvom vi er blevet rigere, er det ikke meningen, at vi skal have fri længere. Det rejser også spørgsmålet om, hvorvidt alle kan klare at arbejde så længe?

Ved du selv, hvor mange år du kan forvente at skulle leve af pension? Dette er et vigtigt spørgsmål,

du bør stille dig selv, hvis du vil finde ud af, hvordan du skal styre din pensionsopsparing. Samtidig er det også et spørgsmål, som er utrolig svært at svare på, for ingen ved jo, hvor gamle de bliver.

ATP har opstillet en model for forventet levealder, der bygger på studier af levetidsforbedringer i en række lande, der ligner Danmark mht. levestandard.

Den kan måske give dig et fingerpeg om, hvor længe du kan forvente at leve. Finansministeren kan gå ind i tabellen og se, at når man fylder 70, er der præcis 15 års levetid tilbage for mændenes vedkommende.

Forventet levetid		
Alder i 2016	MÆND	KVINDER
0 år	88 år	93 år
5 år	88 år	92 år
10 år	87 år	92 år
15 år	87 år	91 år
20 år	86 år	91 år
25 år	86 år	90 år
30 år	85 år	90 år
35 år	85 år	89 år
40 år	84 år	89 år
45 år	84 år	88 år
50 år	84 år	88 år
55 år	84 år	88 år
60 år	84 år	88 år
65 år	84 år	88 år
70 år	85 år	88 år
75 år	87 år	89 år
80 år	88 år	90 år
85 år	91 år	92 år
90 år	94 år	95 år
95 år	98 år	98 år
100 år	102 år	102 år

# Referat af Generalforsamlingen i FUAM

Onsdag den 14. februar 2018 kl. 16.45

i Caféen Klostergadecentret, Klostergade 37, Aarhus C

Dagsorden ifgl. vedtægterne:

## 1. Valg af dirigent

Børge Helmer blev valgt.

## 2. Bestyrelsens beretning

- a. Lisbet Thorendahl orienterede om møderne, som har været velbesøgte den første del af året, mens deltagertallet er gået ned i efteråret. Der har været møder om temaet boliger og forskellige andre emner, som alle kan ses i Nyt fra FUAM. Folderen om FUAM opdaterer Lisbet to gange årligt og fremlægger nogle steder foruden i Klostergadecentret. I Facebookgruppen Alderens muligheder og umuligheder er der 128 personer tilsluttet. Der er løbende kommentarer, men det er ønskeligt, at man i stedet for "likes" skriver det synspunkt og den vinkel, man har på stoffet.
- b. Knud Ramian kunne konstatere, at Nyt fra FUAM er udkommet med to numre på 28 sider. Flere mener, at bladet har mange emner og bidragydere og bliver bedre og bedre.
- c. Knud og Poul Grosen Rasmussen har gennem nogen tid arbejdet med et nyt projekt: Foreløbig titel Seniorlivscaféer. Der skal nedsættes nogle grupper med 3-6 personer, som arbejder som en studiekreds om emnet, de har valgt. Grupperne vil efter 3-4 møder kunne slutte med et oplæg på et fællesmøde med efterfølgende frokost. Formålet er at få flere tilknyttet FUAM som medlemmer. Seniorlivscaféer kan præsenteres på et møde, når temaer og metode er drøftet i bestyrelsen. Foreløbige fire temaer: Livshistorie, Boliger og boformer, Voksne børn, Livsformer.
- d. Børge Helmer redigerer hjemmesiden, hvor Nyt fra FUAM lægges ind samt de aktuelle mødelister, vedtægter m.v. Der har været nogle vanskeligheder på grund af ny administrativ struktur, men nu kører det igen.

## 3. Forslag til vedtægtsændringer

Jfr. referat fra generalforsamlingen 2017. Vedtægtsændringerne, som blev vedtaget i 2017, blev vedtaget igen og er således gældende fremover.

## 4. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2017

Søren-Peter Pedersen gennemgik det reviderede regnskab. Det fremgår, at medlemstallet er steget lidt.



## **5. Fastlæggelse af kontingent for 2019 samt**

### **Godkendelse af budget for 2018**

Kontingentet bliver fortsat 125 kr. årligt. Det fremlagte budget blev vedtaget. FUAM har fra Aarhus kommune modtaget to §18 bevillinger i 2018. 5.200 kr. til iværksættelse af nye aktiviteter (Seniorlivscaféer), foldere og annoncering, samt 5.050 kr. til forplejning og transport af frivillige. Der skal aflægges særskilt regnskab med evaluering senest 1. januar 2019 for begge bevillinger. Kassereren vil lade beløbene stå på en konto for sig for at sikre den rette brug af midlerne.

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

Knud Ramian, Kirsten Trollegaard Jørgensen og Lisbet Thorendahl blev genvalgt. Karin Wiedemann blev nyvalgt.

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

Børge Helmer blev genvalgt og Traute Larsen nyvalgt.

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

Lilly Bendtsen og Kaj Fisker Petersen blev genvalgt.

### **9. Eventuelt**

Her drøftedes, at bestyrelsen gerne vil betale for egen forplejning ved møderne i lighed med øvrige mødedeltagere. Derved vil FUAM få en større mødeindtægt.

---

## **Ældrebyrden fortøner sig....**

På trods af at antallet af ældre voksne er stadigt stigende kunne vi allerede sidste år konstatere at andelen af ældre, der får hjemmehjælp har været faldene siden 2010. Nu er det kun 13% Antallet af pleje- og ældreboliger er nu faldet med knap 1.500 på et år.

Mængden af plejepersonale også er faldet. Den er faldt med 3.000 på bare et år fra 2016-2017.

Hvad er forklaringen?

*Kilde: Danmarks Statistik*

---

*Jeg har endelig fundet ud af,  
hvad jeg vil være, når jeg blir ældre.  
Jeg vil være yngre - ukendt*

Vi er ikke gamle - vi er ombyggede teen-agere – ukendt

*Alder er aldrig, noget det falder – næsten ukendt*



# Efterårets møder

## **5. september STORMØDE med informaion om samtalecaféerne.**

**12. september** Hvad kan seniorlivet tilbyde mig, når jeg bliver 100?

Oplæg: **Poul Grosen Rasmussen**

Tilrettelægger Lisbet Thorendahl

Tænketanken "Den nye 3. alder" har svaret: "De næste 20 år bliver der behov for at flere og flere seniorer fortsætter på arbejdsmarkedet." Hvordan kan det opnås? Svaret er: "Skab attraktive arbejdspladser for seniorerne." Hvordan det kan gøres, vil oplægget give et bud på.

**10. oktober** Angsten for demens - eller - et godt liv med eller uden demens!

Oplæg: **Christian Christensen** med 20 års erfaring i omsorg for mennesker med demens.

Tilrettelægger: Traute Larsen, FUAM

Angsten for at blive et menneske med en demensdiagnose følger de aldrende år ud og år ind. Er der tabu og stigmatisering, som klæber ved demensdiagnosen? Vores fælles viden om demens er meget begrænset. Hvordan kan viden, en humanistisk og medmenneskelig tankegang hjælpe de bange?

**14. november** Rejselyst igennem livet.

Oplæg: **Keld Skaaning**, Seniorer uden grænser.

Tilrettelægger Knud Ramian

"Min familie har til tider kaldt mig "sigøjner" med en vis misundelse. For mig er rejselysten størst i forbindelse med rejse til nye mål med nye opgaver". Keld, der har rejst langt og længe, vil i sit oplæg komme ind på, hvad der påvirker hans rejselyst, og hvordan den har ændret sig gennem hans liv.

## **12. december STORMØDE: Erfaringer fra samtalecaféerne.**

Alle er velkomne

**9. januar** Livet ender en dag.

Oplægsholder **Tove Holm**, FUAM.

Tilrettelægger Lisbet Thorendahl

Vi taler helst ikke om det, men de fleste tænker på det. Vores børn vil helst tro, at vi lever evigt. Vi kan gøre det meget lettere for dem, hvis vi på forhånd har fundet ud af, hvordan vil gerne vil afslutte vores liv. Vi kan også selv få mere ro i sindet. På mødet vil vi diskutere, hvordan vi kan tale med vore nærmeste om døden.

Alle møder er fra kl. 14.30 til 16.30

i Caféen, KlostergadeCenteret Klostergade 37, Århus C

Møderne er åbne for alle

Det koster 30 kr. inklusive kaffe, te og kage

Mødelokalet har teleslynge

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

## Alderen kommer af sig selv - det gør resten ikke

Invester i dit lange liv. Meld dig ind i FUAM.

Det årlige kontingent er kr. 125. Kontakt sekretariatet eller indbetal beløbet til FUAM's bankkonto.



## 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