

Alderdommen leve
Positiv aldring - også på trods
Går høj alder og godt helbred i arv?
Snakkehjørnet i et parcelhuskvarter
Referat af Generalforsamling

Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

1
40. årgang
August 2020

Bestyrelse

Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Karin Wiedemann (kasserer)	3057 6446
Knud Ramian	8627 4042
Bente Kjeldsen	3069 1475
Poul Grosen Rasmussen	3053 8643
Christian Christensen	4135 3127
Ulla Pedersen	2623 1165

Suppleanter:

Traute Larsen	8615 5917
Børge Helmer	8627 2900
Søren-Peter Pedersen	8613 4788

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

Alderdommen leve	3
Jeg har altid tænkt på alderdommen som en gave . . .	5
Positiv aldring - også på trods	6
Går høj alder og godt helbred i arv?	8
Snakkehjørnet i et parcelhuskvarter	9
Den livslange opdagelsesrejse	10
Referat af generalforsamling	12
Regnskab	14
Møder i FUAM efteråret 2020	15

Alderdommen leve!

Af Bertel Heurlin, prof. emer.

Bertel Heurlin er en af Danmarks mest erfarne forskere i international forsvars- og sikkerhedspolitik, men som 85-årig har han valgt at slå et slag for alderdommen i et debatindlæg i Politiken den 24.5.2020.

»Jeg føler mig ikke gammel«, siger dronningen. Men hvorfor er det negativt at være gammel?

Vi må slå et slag for alderdommen: Vist er der mange argumenter for, at det er trist at blive gammel. Men der er faktisk mange fantastiske fordele ved at være gammel.

Hvorfor må man ikke føle sig gammel?

»Jeg føler mig ikke gammel«, siger dronning Margrethe II, nu 80 år, i adskillige interviews. Men hvorfor kunne majestæten ikke, som den foregangskvinde hun er, bekende 'Jeg er gammel, og det er jeg glad for'? Hvorfor er det negativt at være gammel, og hvorfor er det nødvendigt at bruge eufemismer – udtryk, som skal virke skånende – som det er tilfældet med brugen af karakteristikken 'ældre' – sågar om folk, der vitterlig er gamlinge og oldinge?

I 1910 kunne man oprette en institution, som hed Ensomme Gamles Værn. Den oprettede i 1986 en ny selvstændig forening, Ældre Sagen, som i dag har over 900.000 medlem-

mer. Så at være ældre er fint. At være gammel er mere problematisk.

Ting og sager, der er gamle, har værdi. Jo ældre, jo dyrere. De beundres, værdsættes. Men at være et gammelt menneske synes ikke at være optimalt i dagens Danmark.

Vi må slå et slag for alderdommen, for os gamle. Vi må samles om en ode til alderdommen. Hvad med at organisere en landsforening 'Alderdommen leve!' Vi må tale det at være gammel op. Prise det. Men hvad er argumenterne?

Når man er gammel, er man kommet igennem livet med livet i behold.

Dette nummer af bladet er dedikeret til Hendes Majestæt Dronning Margrethe, der fyldte 80.

I et TV interview indrømmede hun: "Vi blir jo gamle og gamlere". I et interview i Politiken, udtalte hun, at hun ikke følte sig gammel. Det fik en 84-årig professor til tasterne med et indlægget "Alderdommen leve!". Hele dette nummer følger op på det udsagn.

Der er mange argumenter, der går i den triste retning. At være gammel, at gå på aftægt, at opleve tilbagegang er ikke opmuntrende. At have kroniske smerter. At svækkes, at være tilovers. At være udsondret. At fysikken er i bund. Tænk på alle talemåderne og de gængse opfattelser. Det kan være, at når man nu som gammel allerede med besvær har bøjet sig ned, skulle der så ikke lige være

noget andet, man kunne gøre, når man nu alligevel er dernede. Eller beskrivelserne om livets tre faser. Om barndommen: 'ikke i seng, ikke sove'. Om ungdommen: 'gerne i seng, ikke sove'. Om alderdommen: 'gerne i seng, gerne sove'.

Forestillingen om det at være gammel er, at tænder tabes, hår falder af, at ryggen knager, at gigten plager. Afslutningen nærmer sig. Alle vennerne er døde. Eller med Halfdan Rasmussens ord: »Din glatte hud er blevet tør

og runken/ din røv er kold/ og din bejstring lunken«. Forfaldet, der skrider planmæssigt frem. Kroppen, der er blevet gennemopereret og fyldt med fremmedelementer. Trist, tungt, taberagtigt. Hvad skal man stille op med disse overbevisende opfattelser om det at være gammel?

Vi må finde de overbevisende argumenter for det modsatte, nemlig argumenterne for, at man *ikke* skal fremhæve, at man ikke føler sig gammel – men tværtimod skal fremhæve det gode og stærke ved at føle sig gammel. At der er fantastiske fordele ved at være gammel.

Der kan være mange. Jeg har valgt fem tungtvejende:

For det første: Når man er gammel, er man kommet igennem livet med livet i behold. Man har i bogstavelig forstand livet i behold; det er der stadigvæk. Man er gammel og lever. Livet er en proces, men også en opgave. Ofte en kamp. Men når man er kommet igennem en stor del af sin livsbane – med alle dens negative og positive tildragelser – har man opnået noget. Det er vigtigt. Det, man har opnået – ondt eller godt – kan ikke tages fra en.

For det andet: At være gammel er forbundet med, at man har fået en gave, en foræring. Nogle vil føle det som en hadegave. Men de allerfleste sætter – trods alle elendigheder – pris på livet. At livet ses som en gave, er forbundet med at være gammel.

For det tredje: At være gammel er at have en identitet, som er forbundet med et langt liv. Det er at have en erindring, som strækker sig langt tilbage i tiden, at have en livsbane, snørklet og lige, der forbinder sig med livets forskellige identiteter. At være gammel er også at have erkendt – eller reflekteret over den del af en selv, som man opfatter som den fundamentale kerne.

For det fjerde: At være gammel er at undres. Undres over tidernes skif-

ten, nutidens uskik, undres over tilværelsens ulidelighed, men frem for alt at undres over livets mangfoldighed, som er overvældende, for den opleves i et langt tidsperspektiv. Nogle vil hævde, at det at være gammel er at opleve et liv, der bliver mindre, svinde ind, begrænses. En stor del af os gamle oplever det modsatte. Livet udvides, mangfoldiggøres, perspektiveres, opleves på ny.

For det femte: At være gammel betyder, at afslutningen på livet opleves tæt på. Det giver et vidt perspektiv. Tiden er knap. Vi gamle falder om og falder fra. Intensiteten i livet er ligefor. Vi får intensiteten forærende. Den skal udnyttes ved at yde og nyde. At være gammel både åbner og lukker. Det kan give både sorg og åbenbaringer, stærke oplevelser, tæthed.

Kort og godt: At være gammel er at have livet i behold. At have fået en gave. At have oplevet en livsbane med mange identiteter. At undres. At mærke intensiteten.

Og så kommer det sociologiske perspektiv oveni. At være gammel i Danmark har sine fordele. Vi er med vores skatteindbetalinger af pensionsopsparingerne med til at opretholde et højt bruttonationalprodukt; ældrebyrden er pist forsvundet. Vi gamle opretholder en betydelig del af oplevelsesøkonomien i Danmark. Det er ikke nogen overdrivelse at hævde, at hæren af de grå og hvide hjelme – som omfatter over hundrede kæmpende divisioner, som opererer i hele Danmark – er grundstammen i dansk kultur.

Hvordan hænger det sammen med livet i Danmark? Hvordan kan vi få alle til at støtte op om, at det at være gammel i Danmark ikke er så værst endda? Lad os samles om at gøre det at være gammel til noget yderst værdifuldt, vigtigt, endog opløftende. Alderdommen leve!

Jeg har altid tænkt på alderdommen som en gave

Af Knud Ramian

For nogle år siden var der en serie artikler om kendte menneskers oplevelse af deres alderdom i Information. De fleste sukkede over fordums storhed og var ret så begrædelig læsning, men så faldt jeg over en artikel i Kristeligt Dagblad af Birgit Meister om den engelske forfatter Ronald Blythe. Han er i dag 96 år, og han bor på grænsen mellem Essex og Suffolk i England i et hus, som han har arvet efter landskabsmaleren John Nash. Der har han boet i næsten 40 år. Blythe har kendt berømtheder som E.M. Forster og Benjamin Britten, og han skriver trods sin høje alder en klumme om ugen: Her er uddrag fra en klumme i efteråret 2019:

“Blandt vores bedsteforældre og vores oldeforældre, var hvidt hår sjældent. Folk levede ikke længe - selv i 1930'erne var den gennemsnitlige levealder sidst i halvtredserne. I dag er livets store gave, at så mange af os lever sundt længe med underholdning, venner, rejser - og selvfølgelig stor litteratur. Jeg har altid tænkt på alderdommen som en gave. Det har intet at gøre med forestillingerne om at blive gammel. Alderdommen er simpelthen en livsfase, som vi ikke oplevede, da vi var små, eller ikke kunne opleve som midaldrende, da vi arbejdede på et eller andet job.”

Vi er heldige at leve i det 21. århundrede og holder os levende med tro, klogskab, kultur, rejser og mest af alt med venskab og kærlighed. Alt det forfalder ikke med alderen.

Blythe tror heller ikke på pensioneringen.

“De fleste kunstnere og forfattere går ikke på pension: de fortsætter bare med at arbejde. De er heldige: I mange job skal du gå i en bestemt alder, men kunstnere og forfattere gør det ikke. Det giver en forlængelse af livet, og det holder dem i gang.

Jeg har ingen opskrift på at leve et langt liv: Jeg synes bare, det er at leve normalt - passe sin have, sine venner, at glæde sig over sit helbred, at rejse, læse og ikke se for meget tv. Vi bør leve i nuet så meget som vi overhovedet kan. Nuet er den mest spændende del af livet - ikke fortiden. Du skal kende til fortiden. Du ved ikke noget om fremtiden, men at leve i nutiden er den enorme gave, vi har fået som gamle.”

Kilder:

Birgit Meister. “Jeg har altid tænkt på alderdommen som en gave” Kristeligt Dagblad 21 oktober 2014.

Ronald Blythe, “I’ve always thought of old age as a gift” The Oldie ,oct.4, 2019.

PÅRØRT

Christian Christensen er medlem af FUAM's bestyrelse og har anmeldt bogen “PÅRØRT. En pårørendes forløb med Alzheimer” af psykologen Eva Hultengren. Han skriver bla: ”For læseren er der rige muligheder for selv at eftertænke og lære. Mine indvendinger til trods vil jeg derfor anbefale bogen - også til pårørende - den er velskrevet og absolut læseværdig.”

Læs hele anmeldelsen <https://bit.ly/2YVpOSA>

Positiv aldring - også på trods

Af Knud Ramian

I USA har man længe dyrket "Succesfuld aldring", men der er der nærmest en folkebevægelse omkring et fænomen, der kalder sig for "Positive aging".

Der er mange bøger om og utallige definitioner af, hvad det dækker over, men oftest dækker det først og fremmest over arbejdet med at fastholde en positiv indstilling, være tilfreds med sig selv, holde sig sund og i form samt at engagere sig i livet. Det er, som om amerikanerne har en særlig måde at lade sig begejstre på. Der er tusindvis af hjemmesider med gode råd om positiv aldring. Et centralt element er en holdning. Det er selve positiviteten, og tilhængerne mener, at der er dokumentation for at en positiv holdning virker helt ned i kromosomerne og giver et længere og sundere liv.

Rend og hop bøgerne

Vi kender til hudløshed alle succes-historierne om det gode liv og billederne af smukke, smilende, gråhårede og energistruttende mennesker. Der er stakkevis af bøger om dem. Jeg kalder dem "Rend og hop bøgerne". Vi står altid tilbage med spørgsmålet om: Hvad med dem, der ikke klarer sig uden tab, sygdom og handicap. Når man bladrer igennem sin samling af 'lærebøger' om alderdommen, står der faktisk ikke meget om, hvordan man klarer sig på trods af tab, sygdom og handicap. En af mine favoritter: Dag Sebastian Ahlenders bog "Håndbog for glade gubber" fra 2014 fortæller dog først i sidste afsnit om, hvordan han bevidst har for-

søgt at holde sig glad gennem både kræft og hjertesygdom. "Det gælder om at leve med sin skæbne - ikke mod den - og glæde sig alligevel." skriver han og kommer med karske råd til at holde humøret oppe. En af de allernyeste bøger om positive aging handler netop om, hvordan man får det til at ske. Jeg har endnu ikke læst bogen, men skummet fløden i et dygtigt interview på den spændende hjemmeside, 'Next avenue - where grown-ups keep growing'.

Den positive aldrings magt og aldringens ulemper.

Bogen hedder: Den positive aldrings magt: om hvordan man mestrer aldringens ulemper. Bogen er skrevet af David Lereah, som tidligere var økonom med speciale i fast ejendom. For nogle år siden, da han var 62, fik han diagnosticeret en spiserørskræft i fremskredt stadie.

I et interview fortæller han sin historie og vejen til bogen. Da han havde fået diagnosen, så sygeplejersken på ham og sagde: "David, hvis du klarer kræften, bliver det bare til en ulempe i dit liv." Denne formulering gik rent ind. I dag kan han stadig kun sove på siden om natten. Han kan ikke længere spille golf eller tennis, da han ikke kan bukke sig så langt ned, og han har andre skavanker, men på en god dag klarer han sine 10.000 skridt. Han kom dengang igennem krisen ved at lære sig mindfulness, dvs at være til stede i nuet. Han gav sig til at læse om "succesfuld aldring" og fandt ud af, at noget der manglede var "åndelig sundhed". Med åndelig sundhed mener han netop evnen til at leve i nuet, som man lærer i mindfulness.

Aldringens tre rum

Han ser tre rum i det lange liv. Den praktiske aldring, den positive aldring og 'Guds venteværelse'. I Guds venteværelse sidder man bare og venter på, at det bliver forbi, og man er ligeglad med sit liv. De fleste lever aktivt i den 'praktiske aldring'. De er ikke mærket for alvor af deres alder. De hører til de heldige. Men bliver de ramt af fysiske eller psykiske svækkelser vil de være uforberedte, som han var det. Vi dyrker den evige ungdom og er uforberedte på at klare begrænsningerne. "Vi har 50.000 til 70.000 ubevidste tanker om dagen, og firs procent af dem er negative, så det kræver øvelse at blive positiv." Siden han fik kræftdiagnosen, har han indset, at rammes man af svækkelser, kan man lære sig at opfatte svækkelser som ulemper - ikke som ulykker".

Når nye svækkelser dukker op, skal man bare se dem som ulemper, og man genvinder sit liv ved at finde ud af, hvad der er muligt gennem accept og tilpasning og vælge de muligheder der kan give mest glæde, anerkendelse og samvær. Det har han mange gode råd om.

Et af rådene, er at få skrevet sin livshistorie: "Det får folk til at tænke længe og intenst over deres liv, hvad de gjorde, og hvor meningsfuldt det var. Det vil give dem fornyet energi til at gøre mere meningsfulde ting i deres senior år."

Efter 80'

Fremtiden er ikke forsvundet. Efter 80 tæller dagene dobbelt. Ikke som noget, der bare er til, Men noget ekstra, noget forunderligt. Jeg går langsommere, så ser jer mere. Misunder ikke travlhedens folk. Klager ikke over nutiden. Den blev dog også min.

Asger Baunsbak-Jensen,
i "80", 2012

Forbandelse og livskraft

"Aldring er en forbandelse, fordi vi fysisk og mentalt forfalder og så er vi er væk. Det er finalitet. Men det er også en velsignelse, fordi når du først forstår kraften i positiv aldring, ser du på det lange liv som en slags 'gennemrejse.' På gennemrejsen giver din aldring dig ulemper. "På min rejse, siden jeg fik min kræftdiagnose, har jeg lært, at jeg kun behøver at opfatte alderssvækkelser som en slags ulemper på en rejse. Hver gang jeg har ondt, siger jeg altid: 'Jeg er mere end min fysiske krop.' Det får mig bare til at føle mig bedre. De påvirker da livskvaliteten, men jeg lever stadig. De, der har været igennem hårde, livstruende sygdomme ved, at så længe livet fortsætter, er det fantastisk. At se på aldring som ulemper hjælper dig med at komme igennem enhver fysisk eller mental udfordring foran dig." Du skal revidere dine forventninger og leve i en verden af muligheder.

Kilder:

Richard Eisenberg, 'The Power of Positive Aging and How to Live That Way - A chat with the author of a new book on the 'inconveniences of aging' søg: Next Avenue d. 11. Juni 2020

Mary Gergen & Kenneth J. Gergen: Veje til positiv aldring. Mindspace, Kbh. 2017. 178 sider

www.positiveaging.net

Jeg er snart sanseløs – et indblik i hverdagen hos ældre med sansetab. En film, der giver et sanseligt indblik i tab, savn og frustrationer i livet med syns- og høresvækkelse, som er svære at formidle på skrift. Kultursociolog Ida Wentzel Winther har redigeret filmen.

Filmen varer 14 minutter, og den findes her:

<https://vimeo.com/412684679>

Går høj alder og godt helbred i arv?

Uddrag af en artikel
af Marianne Lie Becker

Et internationalt forskningsprojekt har siden 2006 studeret de allerældste danskere og amerikanere og deres børn. Forskerne opsøgte i 2006 søskendeflokke, som på det tidspunkt havde to eller flere levende søskende over 90 år samt deres børn. I alt deltog knap 5000 i undersøgelsen, heraf mere end 1200 fra Danmark.

Det er godt byggede familier

De allerældste søskendeflokke får børn, som helbredsmæssigt klarer sig bedre end gennemsnittet og er mindre syge. Vi prøver at forstå den helt grundlæggende aldringsproces, altså hvordan bevarer vi en god flyvehøjde længere?

De familier vi har med i projektet, ser ud til at være bygget rigtig godt fra naturens side. Men hvad er det for byggesten og hvordan adskiller de sig ellers fra andre?

Det er nogle af de spørgsmål, som Kaare Christensen, professor i aldringsforskning på Dansk Center for Aldringsforskning, SDU og hans forskerkolleger forsøger at besvare.

Teorien er, at de her familier har nogle genvarianter, som er meget sjældne. At de har nogle gavnlige mutationer og molekulære mekanismer, som vi er i gang med at lede efter.

Siden 2006 har de undersøgt delta-gerne og deres børn to gange.

“Vi har nu fået en ny amerikansk bevilling til et tredje besøg og til nu også at inkludere børnebørnene i nogle af familierne. Hvis det viser sig, at det gode helbred er arveligt gennem tre generationer, må det være noget ret stærkt, der går igen”, fortæller Kaare Christensen.

Smitter af på ægtefæller

I de 13 år projektet har været i gang, har forskerne som ventet ikke fundet

en ”magic bullet” eller ”himmeligheden bag et langt og godt liv”, men en række brikker til det store puslespil, som et langt og godt liv er.

Brikkerne er både adfærdsmæssige og biologiske.

På den ene side viser det sig, at selv ægtefæller til medlemmer af de længelevende familier faktisk også klarer sig bedre end gennemsnittet. Ligesom efterkommerne af de gamle har de færre livsstilssygdomme.

På den anden side er forklaringen også genetisk. Vores teori er, at de her familier har nogle genvarianter, som er meget sjældne. At de har nogle gavnlige mutationer og molekulære mekanismer, som vi er i gang med at lede efter, fortæller Kaare Christensen.

Familierne vil gerne være med

Med en ny bevilling fra det amerikanske forskningsagentur National Institutes of Health, NIH, på 68 millioner dollars, kan forskerne inkludere nogle af familiernes børnebørn i projektet. De godt 1200 danskere som er med i projektet, kommer fra 76 forskellige familier. Der er rigtig mange børnebørn i de familier, så vi kan ikke have alle med. Vi oplever, at familierne meget gerne vil deltage. De er jo udvalgt, fordi de er særlige på en positiv måde. Fordi de lever lange, gode liv, siger Kaare Christensen og tilføjer:

“-At undersøge 100-årige og finde ud af, hvorfor de har klaret sig så godt, svarer til at undersøge en bjergbestiger, der lige har besteget Mount Everest. Man ville gerne også have undersøgt dem, før de påbegyndte rejsen.”

Kilde:

<https://www.sdu.dk/da/nyheder/forskningsnyheder/aldring>

Snakkehjørnet i et parcelhuskvarter

Med penge fra GENLYDS - puljen er snakkehjørnet på Storhøj, syd for Aarhus nu færdigindrettet med beplantning og bænke. Her mødes hver torsdag eftermiddag Storhøjs gamle med deres kaffe og sidder på afstand.

Lisbet Thorendahl har skrevet om ideen: Den opstod i 60'erne og rummer såmænd bare omkring 60 huse. Fællesskabet kom ganske naturligt, idet husene blev placeret på en bar mark, der skrånede mod sydvest. At gøre en mark til et beboelsesområde kræver fælles fodslag og pionérånd. Det blev for mange af os starten på et livslangt fælles engagement og mange gode fællesskaber forankret i Storhøjs beboerforening.

Fra ældrebyrde til ældrestyrke

Efterhånden som vi, der i tresserne flyttede ind i husene, blev ældre, opstod den lidt flatterende betegnelse - ældrebyrden. For sådan nogle som os, der var unge i oprørstider var det for meget af det gode, og i protest begyndte vi at betegne os selv som ældrestyrken. Ældrestyrken er efterhånden blevet til en 80+ gruppe. Vi har jo aldrig før haft gamle beboere på Storhøj - så hvad har man brug for, når man når den alder?

Allemandsstedet - snakkehjørnet

Kunne det være et 'allemandssted' midt på Højen, hvor man når som helst kunne sætte sig med sin medbragte kaffe eller øl eller - især torsdag sidst på eftermiddagen - kunne sætte sig og få en god snak med naboen eller genboen eller ham eller hende, der bor lidt længere nede af vejen.

Var det ikke noget? Jo, i hvert fald for mig. Derfor ændrede jeg spidsen af vores hjørnegrund fra vild buksbom og til en nogenlunde jævn græsplæne med bænke, let tilgængelig for såvel gangbesværede som for os med kvikke ben og en dårlig hørelse. Jeg synes, jeg snakker for lidt med mine aldersfæller - og det er jo dem, jeg allerhelst vil snakke med. Det er jo ikke altid så ukompliceret at gå på besøg eller at invitere. På hjørnet kan man sætte sig med et krus kaffe eller en øl og dermed signalere, at man har lyst til snak - eller at man venligsindet bare har det godt med at sidde der og se på trafikken og børnene, der leger. For at komme i gang forsøgte jeg at invitere specielt til at mødes torsdage sidst på eftermiddagen ved 16.30-tiden.

Burde alle parcelhusområder ha' sådan et hjørne?



Den livslange opdagelsesrejse

Af Knud Ramian

Tal fra Danmarks Statistik viser, at levealderen for mænd stiger med 50 dage om året, og det bliver sikkert ved. Alt tyder på, at vi har det godt i flere og flere år. Det lange liv er kommet snigende, uden at jeg får tænkt over, hvad det betyder for mig. Det lange liv betyder, at jeg nu skal forestille mig selv som en mulig 100-årig. På afstand er det altid svært at se, at det lange liv først og fremmest er et voldsomt foranderligt liv. Der er en tid med små børnebørn og en tid med de store. Der er en tid, hvor jeg er på vej ud af arbejdsmarkedet, og der er en tid, hvor jeg kan glæde mig over at være fri. Der er en tid, hvor jeg kan være glad over at kunne klare mig selv og en tid, hvor jeg skal være glad, hvis der er hjælp. Danskerne har gode liv længere og længere, men sygdomme kan give tidskrævende opture og nedture.

Det er godt med en god pensionsopsparing. Sund kost, daglig motion, rygestop og frivilligt arbejde forlænger og forbedrer det lange liv, men rækker det? Gør det mig bedre til at leve mit meget foranderlige liv?

Det lange livs forandringer rummer hver deres opgaver, og der kommer nye til hele tiden. Det er vel at mærke opgaver, som jeg ikke har erfaringer med at klare, og som jeg ikke har tænkt meget over. Det er nyt for mig at tænke på det lange liv som en slags måske langvarig opdagelsesrejse, en dannelsesrejse som kan gøre mig klogere.

Foreløbig er jeg nået til en liste over opgaver, hvor jeg er ret sikker på, at løsningen af dem har mindst lige så stor betydning i mit lange liv som kost, rygning og motion.

Jeg kalder dem for livsopgaver.

Det er en livsopgave at forvalte sin frihed og sine valgmuligheder. Vil du tjene penge, være frivillig? Er du til ro eller til engagement? Ikke alle, men nogle opgaver kan man forberede sig på i tide. Det bliver en livsopgave at kunne handle, mens det endnu er for tidligt, vel vidende at det meget pludseligt kan blive for sent. Måske skal jeg rydde op i tide og flytte, mens vi er to om det.

Ens voksne børn bliver ældre og deres liv ændrer sig. Derfor bliver det en livsopgave at udvikle realistiske forventninger til dem, samtidig med, at man måske stadig skal være lappegrejet i deres liv.

Når de gamle glæder ikke glæder længere, er det en opgave at kunne slippe dem i tide og kunne finde nye.

Lever jeg længe nok bliver det en livsopgave at kunne finde glæden sammen med nye mennesker, når de gamle falder fra.

Det bliver en livsopgave at finde frem til nye måder at klare sig på, hvis sanser og kroppen svækkes.

Kan jeg lære at bruge mine erfaringer og min livshistorie, så de bliver til nytte for andre, har jeg løst en livsopgave.

Har jeg svært ved at finde til lægen, er det måske på tide at øve sig i at søge hjælp. Mens jeg har lidt pondus, skal jeg vænne min læge til, at jeg vil have journalerne oversat, så jeg forstår. Det er *mit* helbred. Det bliver en livsopgave at omgås sit sundhedsvæsen.

Jeg er i gang med at lære, hvordan jeg anerkender og værdsætter den kolossale præstation, det kan være at klare skavanker og genvordigheder. Det skal jeg selv kunne være stolt af og værdsætte hos andre.

Det bliver en livsopgave at blive god til at tage imod den hjælp, der findes.

Men måske kan det hele være lige meget. Det bliver en livsopgave at leve med skæbnen vel vidende, at selv om man har gjort alt det rigtige, kan det hele ramle i morgen. Jeg skal kunne komme over skuffelsen, når skæbnen rammer, og en drøm brister. Fordelen er, at man ikke behøver at blive fanatisk med helsekost, når effekten er usikker. Det bliver en livsopgave at skabe en positiv indstilling til skæbnens tilskikkelser. Med et stjålet citat: 'Den er som kølen på et skib. Den holder det oprejst'.

Det bliver måske nemmere at være positiv, hvis jeg indser, at jeg selv med færre år fortsat er på vej til nye opdagelser.

Et forsikringssselskab skrev i en reklame: "Du bliver kun gammel een gang." Det kunne jeg godt bruge som motto.

Artiklen er en forkortet udgave af en kronik i Aarhus Stiftstidende. Den fulde udgave kan læses her: <https://bit.ly/3fFkp8C>

Man blir kun gammel een gang - 40 år med FUAM

Der blev gået til boblerne til FUAM's 40 års jubilæum. Der blev lavet ikke mindre end to TV-udsendelser af Jeannette Cold på Senior-TV. Den ene udsendelse er fra selve jubilæumsmødet i Klostergade i november. For dem, der var til stede, er den et godt minde og for andre en god introduktion til et FUAM-møde, selvom vi ikke drikker bobler, hver gang.

Se udsendelsen her:

<https://bit.ly/3fSnWke>

Den anden udsendelse er også et Senior-TV interview med Jeannette Cold. Her fortæller Knud Ramian om starten af FUAM for 40 år siden, og nogle af de erfaringer med alderdommen han har gjort sig siden.

Du finder videoen her:

<https://bit.ly/37ZznE2>

Glæderne ved at holde op

Vi er omgivet af opfordringer til på trods af vores alder at tage imod alle slags udfordringer. Jeg kan læse om ham, der besteg Mount Fuji i en alder af 99, ham, der skrev sin første bog som 96-årig.

Jeg under dem deres præstationer, men glæder mig over, at det ikke er mig. De lokker med "30 bøger, du skal læse, før du dør", "50 øl du skal smage, før du dør", "101 byer du skal besøge, inden du dør", og ikke mindre end "1001 vine du skal smage, inden du dør" og "1001 film du skal se, inden du dør." osv osv.

Der er også lister over alt det "Det er aldrig for sent at" Det er aldrig for sent til alting! Jeg har simpelthen ikke tid nok tilbage i mit liv, hvis jeg skal nå det.

Jeg vil nøjes med at glæde mig ved, at det aldrig er for sent at holde op. (Knud Ramian, 2020)

Referat af Generalforsamlingen i FUAM

Onsdag den 12. februar 2020 kl. 16.30

Dagsorden ifg. vedtægterne

1. Valg af dirigent

Børge Helmer blev valgt.

2. Bestyrelsens beretning

Lisbet Thorendahl fortalte om de månedlige møder, alle mødeemner kan ses i Nyt fra FUAM, som ligger på hjemmesiden. Poul Grosen Rasmussen orienterede om Samtalecaféerne, hvor 44 personer har gennemført en gruppe. Grupperne har været delt om fire emner: Om at være forældre til voksne børn (Tove Holm), Hvordan skal din boligsituation være fremover (Knud Ramian), Hvad stiller du op med din livshistorie (Anne Daae Stridsland), Hvordan vil du arbejde med dit seniorlivs muligheder fremover? (Poul Grosen Rasmussen). Der starter tre nye samtalecaféer her i den kommende tid.

Knud Ramian fortalte om de numre af Nyt fra FUAM, der er udkommet med forårsprogrammet og efterårsprogrammet. Det er et meget stort arbejde, der lægges i bladet, og det er svært at vide, hvor mange, der læser det. Det er planlagt, at der også skal udkomme blade i 2020, den 40. årgang. De orienteringer om de månedlige møder, Knud sender ud, når et par hundrede. Der er mere respons på facebook, hvor FUAM deltager i to grupper: Alderens muligheder og umuligheder, som er en debatside og Veje til Det lange Liv, som

er officiel FUAM side, og hvorfra der sendes annoncer ud, som der betales for. Traute Larsen fortalte om bestyrelsens arbejde, hvor også suppleanterne er aktive. Planlægning af debatmøderne tager lang tid og selve tilrettelæggelsen af det enkelte møde med kontakt til foredragsholderne fordeles på bestyrelsesmedlemmerne.

3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2019

Karin Wiedemann gennemgik det uddelte regnskab. Det fremgår heraf, at FUAM har fået tilskud fra §18 midler samt fra Genlyd.

4. Fastlæggelse af kontingent for 2021 samt Godkendelse af budget for 2020

Kontingentet forbliver 175 kr. for 2021. I budgettet for 2020 er indarbejdet det bevilgede §18 tilskud for 2020, som omfatter hele året.

5. Valg af medlemmer til bestyrelsen

Knud Ramian, Karin Wiedemann og Poul Grosen Rasmussen blev genvalgt. Lisbet Thorendahl træder ud af bestyrelsen og Bente Kjeldsen blev valgt. Anne Grethe Hansen træder ud af bestyrelsen efter et år og Ulla Pedersen blev valgt ind for et år.

6. Valg af suppleanter til bestyrelsen

Børge Helmer, Traute Larsen og Søren-Peter Pedersen blev genvalgt.

7. Valg af to revisorer

Lilly Bentsen og Kaj Fisker Petersen blev genvalgt.

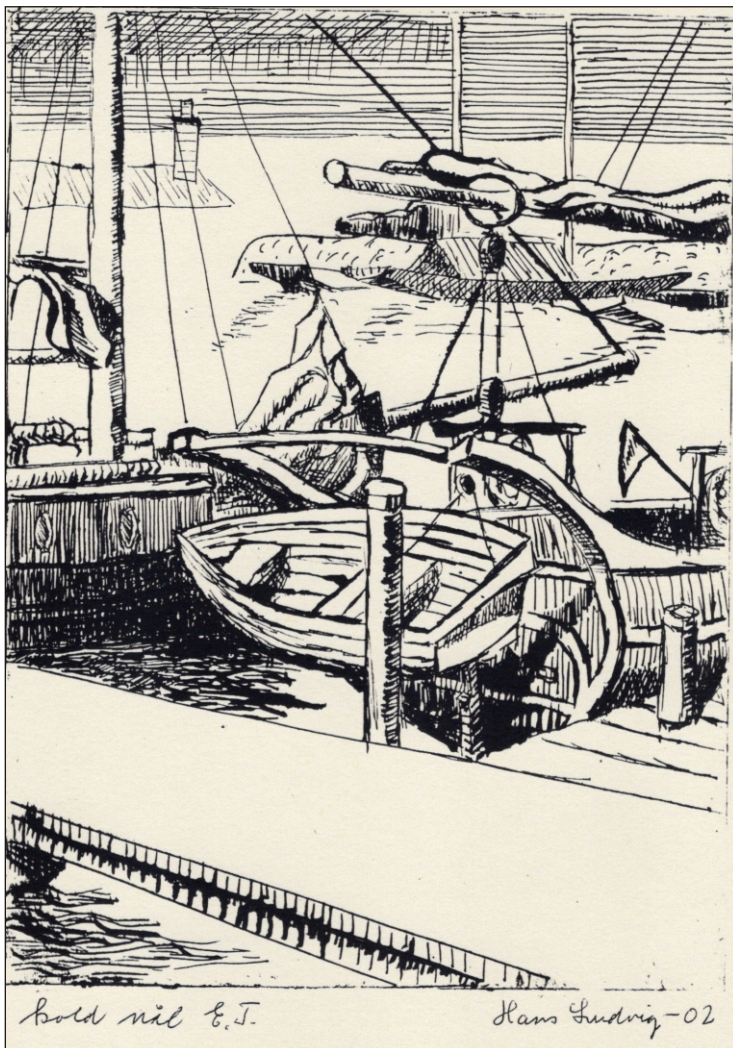
8. Indkomne forslag

Ingen.

9. Eventuelt

Generalforsamlingen sluttede kl. 17.30.

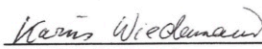
Referent: Traute Larsen



FUAM Regnskab for perioden 1.1.2019 til 31.12.2019

Indtægter	Regnskab 2019	Budget 2019	Budget 2020
Kontingent	6.500,00	5.625,00	8.500,00
Samtalecafeer	1.750,00		1.750,00
§18.1 Juni (2019)	6.974,00		
§18.1. November (2020)			14.210,00
Genlyd	3.700,00		
Mødeindtægter	6.600,00	6.640,00	6.600,00
Indtægter ialt	25.524,00	12.265,00	31.060,00
Udgifter			
Gebyrer – bank	564,00	800,00	400,00
Domæne	498,25	280,00	500,00
Facebook	1.584,59		3.000,00
Nets	207,35		200,00
Kontorartikler	825,00	200,00	600,00
Porto	930,00	1.500,00	1.500,00
Repræsentation	129,00		400,00
Trykning af FUAM-blad mm.	6.123,38	2.000,00	4.000,00
Layout		500,00	500,00
Kørsel	1.905,00		3.800,00
Jubilæum	3.048,12		
Kontingent Klostergadecentret	2.000,00	2.800,00	2.100,00
Bestyrelsesmøder, revisionsmøde	173,00	100,00	800,00
Mødeudgifter	6.253,00	7.245,00	7.000,00
Nye aktiviteter		5.000,00	
Udgifter ialt	24.240,69	20.425,00	24.800,00
Årets resultat	1.283,31	-8.160,00	6.260,00
Balance			
Bankindestående 31.12.2019	20.134,22		
Kassebeholdning	474,00	20.608,22	
Bankindestående 01.01.2019	5.114,91		
Årets resultat	1.283,31		
§18.1. Modtaget nov. 2019 til anvendelse i 2020	14.210,00	20.608,22	

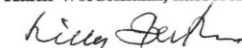
Regnskabet er udarbejdet af


Karin Wiedemann, kasserer

28/1 2020

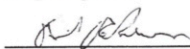
Dato

Regnskabet er revideret af:


Lilly Bendtsen

28/1 2020

Dato


Kaj Fisker Petersen

28/1 2020

Dato

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

Tre spændende FUAM møder i efteråret 2020

Der er lavet et spændende program for de faste møder i foråret. Som sædvanligt i Klostergade kl. 14.30 -16.30.

Det vides ikke, hvilke regler for samvær der gælder til den tid, men vi skal nok holde øje

Onsdag den 9. september

Hjem, hjemme, hjemmere og hjemmest

Oplæg: **Hanne Jul Jakobsen**, Møllevangskirken.

Tilrettelægger: Traute Larsen

Hvad skal der til, for at vi føler os hjemme? Sognepræst Hanne Jul Jakobsen tager os med på opdagelse i vores erfaringer med at være hjemme. Både helt konkret i forhold til det at bo et sted, men også på et mere grundlæggende plan. Hvad er egentlig et hjem?

Onsdag den 7. oktober:

“Hvad kan vi gøre for vore oldebørn?”

Oplæg: **Ole Jensen**, prof.em, dr.theol. Tilrettelægger: Christian Christensen
Klima og natursyn - kan et natursyn, som har rod i 1. Mosebogs skabelsesberetning, og som i dag dominerer den industrialiserede verden, være årsagen til, at vi er midt i klimaændringer, som kan true menneskets fremtid? Hvad kan hjælpe os?

Onsdag den 11. november

Vi ældre vil også være grønne!

Oplæg: **Jeannette Cold og Anne Grethe Hansen**, “grå klimaambassadører” i Bedsteforældrenes Klimaaktion, Aarhus og FUAM-medlemmer.

Bedsteforældre interesserer sig selvfølgelig for klimaet. Klimaet er børnebørnenes fremtid. Men hvad kan vi selv gøre, så det nytter noget, både på vort eget klimaaftryk og i det store billede?

Sæt møderne i kalenderen allerede nu.



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. 175. Kontakt sekretariatet eller indbetal beløbet til FUAM's bank konto.



Her finder du FUAM

FUAMs hjemmeside: www.fuam.dk

Sekretariatet:

Tove Holm
Åkrogs Strandvej 43
8240 Risskov
Telefon 8617 9065
E-mail:
toveholm43@gmail.com

Foreningens gironummer er:
572-6646

Ved bankoverførsel anvendes
konto-nr. 1551-0005726646

CVR-nummer: 31509130