

FUAM i udvikling

Lidt om generationernes hus

At opleve den fjerde alder

De gamle og kommunevalget

Gør noget ved din livshistorie!

Indkaldelse til Generalforsamling

Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

1

37. årgang
Juni 2017

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
Poul Grosen Rasmussen	3053 8643

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

Læs i dette nummer

FUAM i udvikling	3
Lidt om generationernes hus	5
At opleve den fjerde alder	7
De gamle og kommunevalget	13
Gør noget ved din livshistorie!	16
Noget om elcykel	19
Forbered ruten for din livshistorie	21
Referat af Generalforsamling	22
Indkaldelse til Generalforsamling i FUAM	25
Møder i FUAM efteråret 2017	27

FUAM i udvikling

Dette nummer er ikke det sædvanlige temanummer præget af et aktuelt tema fra møderne.

Vi er begyndt at spørge mødedeltagerne på de månedlige møder, om de har forslag til emner. Det skaber naturligt en spredning på temaer for et spændende efterår, som det fremgår af programmet på omslagets inderside.

Livshistorien står dog stadig stærkt i FUAM. Vi har samlet ideerne fra alle artiklerne i bladet. Det er blevet til et katalog med 25 forskellige muligheder, som vi præsenterede på Senior-event 2017 og nu i bladet. Måske kommer der et lidt længere skrift ud af det. Det kan være svært at komme igang med livshistorien. Specielt med alle de valgmuligheder. Vi inviterer

derfor til et kom-så-igang-møde d. 21. juni.

Ved årets generalforsamling fik vi valgt Poul Grosen Rasmussen ind i bestyrelsen, og som det fremgår af bladet optræder han både med en bogtitel og som oplægsholder med et tema om Seniorerhverv på efterårets novembermøde. På generalforsamlingen blev der vedtaget et ændringsforslag til vedtægterne. Nu går også FUAM over til elektronisk post til alle, der har en email. Ændringen skal vedtages på næste generalsamling også, så der er tid til at forberede sig. Har man ikke mail, bliver det stadig med post.

Allerede i dette nummer indkaldes til generalforsamlingen i 2018. Vi kender ikke helt vores økonomi og lover derfor ikke mere end det strengt nødvendige.

Mindeord over Helle Snell,

- Medlem af FUAM's bestyrelse siden 2011.

Det var en sørgelig besked, vi fik tirsdag den 16. maj om, at Helle Snell var død samme nat på hospitalet. Helle var træt af sin situation og af håbløsheden i den, men vi tror ikke, hun var træt af at være i live. Derfor sidder vi tilbage med oplevelsen af, at det var for tidligt. På trods af sin sygdom gjorde hun, hvad hun kunne for at holde fast i FUAM. Som hun havde gjort i lang tid, bidrog hun til det sidste med at kommentere og læse korrektur på vores blad "Nyt fra FUAM".

Helle var et rigtigt FUAM-menneske og en årvågen kritiker af det hjælpesystem, som hun i sine sidste år var omgivet af.

I FUAM's bestyrelsen var hun et trofast, bidragydende og klogt medlem.

VI KOMMER ALLE TIL AT SAVNE HENDE.

FUAMs bestyrelse

Bliver det nødvendigt at flytte, når man bliver gammel?

Af Bjarne Friis Sørensen,
Formand for Boligudvalget i
Ældrerådet og Bestyrelsesmedlem
i Ældre Sagen, Aarhus

Ja måske, og måske ikke. Det er afhængigt af ens situation. Hvis man ikke mere orker at passe haven (hækklipping, græsslåning, rengøring m.m.) kunne det være en ide at finde en person, evt. mod betaling, til at ordne disse basale ting, hvis man bor i ejerbolig og derved blive boende. Hvis man ikke ønsker, at fremmede skal ordne disse ting, ville en frivillig flytning måske være en god ide. Såfremt man er meget sygdomsramt eller alderdomssvækket og heller ikke kan gøre rent m.m. i boligen og ikke mere kan klare sig selv, kan der blive tale om en plejebolig eller ældrebolig, hvilket kræver visitation og en snak med en kommunal borgerkonsulent, og dermed en måske uønsket flytning.

Blive boende, hvor man bor?

Et slogan siger "Længst mulig i egen bolig".

Det betinger, at ens bolig hvad enten det er en ejerbolig eller lejebolig, så nogenlunde både ude og inde er indrettet seniorvenligt, og hvor man kan blive boende måske resten af ens levetid. Såfremt der på et tidspunkt bliver problemer med trapper etc., og man måske bliver lettere handicappet, er der måske hjælp at hente ved kommunen ved opsætning af lift.

Flytte til til en anden bolig?

Såfremt ønsket er flytning til anden bolig, og måske mindre bolig, skal man vælge, om man ønsker en ejerbolig, lejebolig eller privat andelsbolig. Her er valget mange gange af økonomiske årsager og dermed af ens pension og formue. I dag vælger mange en seniorvenlig leje- eller andelsbolig med en god beliggenhed. Der er efterspørgsel efter at finde et bofællesskab, hvor ældre kan finde tryghed sammen med jævnaldrende personer. De fleste bofællesskaber findes i de almene boligorganisationer og i de private andelsboligforeninger.

Hvilke krav og ønsker bør man have til den fremtids-sikre seniorbolig?

Boligen bør være i 1 plan og såfremt den er i en etageejendom, skal der være en elevator eller lift.

Mindst et ekstra beboelsesrum udover antal personer - og udover køkken og bad

Stort badeværelse.

Godt indeklima - god ventilation og støjisolering.

Plads til at bevæge sig - og tilstrækkelig brede døre både inde og ude.

Ingen dørtrin.

Boligen skal helst ligge i gåafstand til butikker og offentlig transport.

Adgangen til boligen skal helst være uden trin og trapper.

Lidt om generationernes hus

Af Bjarne Friis Sørensen,
Medlem af Ældrerådet i Aarhus

I august 2012 blev vi i Ældrerådet bekendt med, at Aarhus Kommune ejede en større grund på de bynære havnearealer, og der skulle bygges et større antal kommunale pleje- og ældreboliger. Dette var vi i Ældrerådet noget bekymret over, idet vi mente, at behovet for det store antal boliger ikke var tilstede.

Vi sendte derfor et brev til byrådets medlemmer, hvor vi foreslog, at der på arealet opføres et "Generationernes Hus", hvor der skal være plads til både børn, unge, ældre og gamle.

Huset skal sætte mennesket i centrum og forsøge at opfylde de behov og ønsker, det enkelte menneske har. Her skal "indtænkes": Blandede, fleksible boformer, mindre butikker, læge, restaurant, vuggestue, børnehave, privat skole, biograf, mødelokaler til spejdere, danseskole, internetcafe og meget mere.

Der blev senere bl.a. grundet vores brev til byrådet nedsat en styregruppe, hvor jeg deltog som repræsentant for Ældrerådet. Efter snart 5 års forløb og megen debat er vinderprojektet udvalgt og der arbejdes p.t. med en lokalplan for området. Der er indgået et samarbejde om byggeriet mellem de 3

magistratsafdelinger Sundhed og Omsorg, Sociale Forhold og Beskæftigelse, Børn og Unge samt Brabrand Boligforening.

Generationernes Hus vil indeholde en ni-gruppers fleksibel daginstitution og 304 fleksible almene boliger med nære og inspirerende fællesarealer.

Herudover vil huset indeholde en cafe, træningsfaciliteter, et pædagogisk akvarium og andre lokaler som aktive omdrejningspunkter for husets beboere og brugere.

De 304 boliger fordeles med:

- 40 ungdomsboliger - ved Brabrand Boligforening
- 40 familieboliger - Brabrand Boligforening
- 24 boliger til voksne med handicap - ved Sociale Forhold og Beskæftigelse
- 100 ældreboliger - ved Sundhed og Omsorg
- 100 plejehjemsboliger - ved Sundhed og Omsorg
- Daginstitution til 150 børn - ved Børn og Unge

Byggeriet forventes ibrugtaget primo år 2020. Mine bekymringer for byggeriet er bl.a. at der ikke opføres balkoner/altaner, men kun fransk altan, ligesom manglende parkeringspladser vil give store udfordringer.

Yderligere information:

<http://www.aarhus.dk/sitecore/content/Subsites/generationerneshus/Home.aspx>

Glæderne ved at være alene

Af Søren-Peter Pedersen

At være alene, bo alene, leve alene forbindes ofte med ensomhed, tristhed og isolation. Sådan kan det være for mange, når utilsigtede hændelser og komplicerede livsvilkår spiller sammen.

FUAM's formål er at arbejde med alderdommens muligheder. En af mulighederne kan være et alene liv. Jeg vil ikke missionere for alenelivet forstået som, at vil man have et lykkeligt og oplevelsesfuldt liv så vælg et aleneliv. Sådan er det ikke. Et aleneliv bygger på summen af et livs hændelser - og som sådan kan det spænde over hele følelsesregistret. Være lige så forskelligt som mennesker er forskellige. Den enkelte må selv vurdere på sin situation og tænke igennem, hvordan får jeg et godt liv som alene i alderdommen. Ved at bestræbe sig på at have et positivt og realistisk livssyn som arbejdsredskab oplever jeg ofte, at mange af de største glæder ligger i de små basale hverdagshændelser - de daglige gøremål. Ikke mindst i administrationen og ansvaret for sit alene liv. Så vidt man selv er i stand til det.

Når det kniber

Af og til kniber det med overskuddet, og der må prioriteres benhårdt i opgaverne. At kunne prioritere i betydningen fravalg eller udsættel-

se er typisk forbundet med en stor lettelse. Det føles som en umiddelbar glæde. Ikke alle har børn, familie, gode venner, der kan trækkes på, når behov for samvær eller hjælp trænger sig på, men alle der vil, har i FUAM - en forening, hvor der på ligeværdig vis drøftes alderdommens muligheder. Muligheder er der, kunsten er at finde dem. Det er en stor glæde, at man i FUAM ikke sidder og jamrer over, hvad vi ikke længere kan, men i stedet drøfter, hvad kan vi så? Og som sådan er det 'fuamske' samvær - også for enlige - en glædelig inspirationskilde til gensidig udveksling. Det jeg vægter meget højt i mit aleneliv, er et behov for ro til at samle mine egne tanker. Sådan lader jeg op.

Hverdagens virkemidler

Det som jeg bestræber mig på i hverdagen, og de virkemidler jeg bruger, er at skabe motivation gennem overblik, balance og afklaring. Så kan jeg handle på det, jeg har planlagt at gøre og holde fokus på en opgave. Og på en dårlig dag, hvor man fx har brugt sig selv for meget, må man handle på det, man i forvejen ved, at man har det godt med og som skaber glæde. Faldgruben kan være, at man som enlig vænner sig til at være alene, at have nok i sig selv, blive indadvendt og får svært ved at skabe sociale kontakter. Hvad enten man har en partner eller er alene: Glæde kan man selv medvirke til at skabe. Måler man glæderne på et klavers muligheder - så spænder lyksalighederne over hele registret.

At opleve den fjerde alder

Af Tove Holm

Mon nogen af jer kender situationen: Vi vil gerne fortælle om en bog, vi lige har læst, men har glemt bogens titel? Vi har også glemt forfatterens navn. Det er irriterende. Det er også irriterende, at vi får rynker, at håret bliver tyndere, og at vores sanser generelt sløves. Alt det sker i den tredje alder.

For mange år siden var jeg til et selskab, hvor jeg havde en lang samtale med en af mine venner. Han sluttede med at sige: ”Du må undskylde, at jeg taler så meget om mig selv – men det er nu det, der interesserer mig mest”.

I denne artikel vil jeg fortælle, hvordan jeg har oplevet min fjerde alder.

Hvornår er det nu, vi oplever den fjerde alder? Det er et helt urimeligt spørgsmål at stille, for det afhænger af den enkelte: Af det liv, vi har levet, af hvordan vores krop fungerer, hvordan vores psykiske ressourcer er, og hvordan vores sociale netværk er.

Jeg arbejdede på fuld tid, til jeg var 69 år og befandt mig godt ved det, men var også godt tilfreds med at gå på pension. Jeg havde mange jern i ilden, kunne aldrig få tiden til at slå til og havde jævnlig kontakt med børn og børnebørn.

Hørelsen var ganske vist ikke så god, men jeg havde fået høreapparater, allerede da jeg var sidst i halvtredserne, og de fungerede godt.

Hofterne var angrebet af slidgigt, men jeg fik den første hofteprotese, da jeg var 64 år, og den anden da jeg var 70, og de fungerede nogenlunde godt. Jeg kunne i hvert fald klare arbejdet i hus og have. Men løbe kunne jeg ikke mere, og jeg kunne heller ikke sætte mig ned på gulvet og lege med børnene, for jeg kunne ikke komme op igen. Det virker måske som en lille ting, men det betyder en hel del for mig i forhold til de små børn.

Synet: Det kom som en overraskelse, da jeg 77 år gammel fik lavet en rutinemæssig øjentest, og optikeren foreslog mig at konsultere en øjenlæge, som fortalte mig, at jeg led af øjensygdommen AMD (Aldersbetinget Makula Degeneration), som ikke kan behandles, men som 60% af alle over 70 år lider af. Den udvikler sig heldigvis langsomt, og jeg havde egentlig ikke nogen følelse af at være gammel, før øjenlægen, da jeg var 81 år, sagde til mig, at min AMD nu var så fremskreden, at jeg ikke burde køre bil. En uge efter var bilen afleveret til salg.

Netop der begyndte min fjerde alder. Efter at min bil var solgt, oplevede jeg for første gang mig selv som gammel, fordi jeg blev afhængig af andres hjælp. Selvfølgelig kunne jeg benytte busser, men det var tit et problem med alt for høje trin, som jeg på grund af gigtten og hofteproteserne havde svært ved at klare. Jeg var nødt til at bruge begge

hænder for at komme op i bussen, så jeg brugte en rygsæk til de mindre indkøb. Især mine børn, men også andre venlige mennesker hjalp mig med større indkøb. (Ja, jeg ved godt, at jeg kan få varer bragt ud, og jeg køber jævnligt store ting på nettet, men jeg kan godt lide at se de dagligvarer, jeg skal bruge). Det var kun en del af det, der bragte mig i den fjerde alder.

Synet: En gang syede jeg næsten alt mit eget tøj og en hel del til mine børnebørn. Jeg var også glad for at væve. Det kunne jeg også de første år med nedsat syn, men gradvist har jeg måttet opgive mere og mere. Det gælder også læsning.

Jeg havde en speciel oplevelse i et halvt års tid: Mit syn blev tiltagende dårligere, og i første omgang kunne øjenlægen ikke hjælpe mig.

Jeg kunne ikke læse en avis, og jeg kunne ikke læse bøger. Mine madopskrifter, som er skrevet med stor skrift, kunne jeg kun læse ved hjælp af en lup – så jeg var på jagt rundt i huset efter min lup, som jeg lagde fra mig og glemte, hvor jeg havde lagt den. Jeg kunne ikke se symbolerne på vaskemaskinen, opvaskemaskinen og mikroovnen – ikke en gang ved hjælp af en lup. Når jeg købte ind, havde jeg svært ved at orientere mig i butikken, og jeg kunne ikke se udløbsdatoer og varedeklarerationer.

Jeg havde også svært ved at genkende folk, som jeg mødte, før jeg var helt tæt på dem, og jeg så som i en tåge selv dem, der sad i samme stue. Tænk på, hvor meget vi ople-

ver ved at se andres mimik, og med et hørehandicap er mundaflysning en stor del af opfattelsen.

Et nyt besøg hos øjenlægen var positivt: Jeg havde for 1½ år siden fået en operation for grå stær, og nu havde jeg fået det, der kaldes efterstær. Den kunne behandles med laserlys, og nu kan jeg se en hel del af det, jeg ikke kunne før. Jeg er meget taknemmelig for det, men fik et indtryk af, hvor svært det må være for de mange, der mister synet i den fjerde alder.

Hørelsen er efterhånden blevet dårligere, og det betyder, at al støj er fjendtlig. Jeg hører en hel del radio, især taleudsendelser, og er utilfreds med, at det anses for så flot at underlægge talen med musik eller andre lyde, der for mig kun bliver støj, som forhindrer mig i at høre de ord, der bliver sagt.

Et andet problem med den nedsatte hørelse er, at jeg ikke kan deltage i en almindelig samtale, f. eks. om et middagsbrod, hvis der er mere end 4 mennesker. At deltage i større sammenkomster, f. eks. familiesammenkomster, er svært, og jeg fravælger det gerne.

Nederlagene: Måske er det netop nederlagene i mange forskellige forbindelser, der giver mig følelsen af at være gammel. Jeg rejste med mit barnebarn, hendes mand og mit oldebarn til Kreta for et par år siden. Jeg har været der mange gange før og har tidligere kunnet nyde stranden og solen. Men jeg kan ikke sætte mig ned i sandet og komme på benene igen ved egen hjælp, og det føles lidt ydmygende at skulle hjælpes. Jeg har besluttet, at jeg ikke vil tage på længere rejser mere.

Velfærdssamfundet: Personlig har jeg ikke haft brug for at søge om hjælp i hverdagen, men jeg ved, at mange er kede af at modtage en hjælp, der som regel er helt utilstrækkelig. Hvad nytter det, at en sosuhjælper kommer og støvsuger overfladisk, fordi den tilmålte tid er så kort. Hun må ikke gøre de ting, som man også har brug for at få gjort, f. eks. rengøre de øverste hylde – og hun må slet ikke pudse vinduer. Det er ikke kun gamle mennesker, der frygter for alt det, der vil blive uoverkommeligt. Jeg hører også yngre mennesker tænke med frygt på alderdommen – og ikke mindst på plejehjemmenes standard.

Hvad skal vi gøre ved det?

Det skal jo ikke være én stor klagesang, så jeg har heldigvis fundet nogle udveje.

Synet: Jeg har altid holdt meget af at læse skønlitteratur og har nu fundet ud af at bruge lydbøger. Hvis man har et synshandicap kan man melde sig ind i **NOTA**, en institution for svagtseende. De har indlæst flere tusinde bøger, som man frit kan downloade. Al den tid, jeg tidligere brugte på at sy eller væve, giver mig mulighed for at lytte til bøger, og jeg har aldrig stiftet bekendtskab med så megen litteratur, som jeg gør nu. Til gengæld skal jeg slås med følelsen af, at jeg burde gøre mig nyttig. Det lærte jeg jo som barn, hvor læsning var forbeholdt en kort fritid.

Jeg har en computer, som kan forstørre skriften, så i stedet for en

papiravis abonnerer jeg nu på en avis på nettet. Computeren hjælper mig også til at læse alt andet.

Hørelsen: Da jeg sidste gang fik skiftet høreapparat, kunne jeg købe en lille tingest, en slags mikrofon, som jeg kan lægge i nærheden af en højtaler. Den kan også hæftes på en taler eller en foredragsholder, hvis jeg får brug for det, og den kan tilsluttes mit høreapparat og den walkman, som jeg downloader bøger på.

Kørslen: Selvfølgelig har mine børn og alle mulige andre fortalt mig, at jeg sparer så meget, fordi jeg ikke længere har bil, at jeg bare kan bruge de samme penge til taxakørsel. Det gør jeg også en gang imellem, men jeg kan nu ikke køre mange taxature for de penge, jeg sparer. En anden løsning er flex-ture, som er en del billigere.

Det bekymrer mig, at Midttrafik har besluttet at nedlægge endestationen i nærheden af min bopæl. Det betyder, at jeg skal gå knapt en kilometer til nærmeste stoppested. Det føles så dobbeltmoralsk, at man opfordrer os til at bruge offentlig trafik og så lægger den slags hindringer i vejen.

Om at modtage nabo- og anden hjælp: Jeg prøver at overbevise mig selv om, at alle de, der tilbyder mig en eller anden form for hjælp, sikkert mener det helt ærligt, og at jeg roligt kan tage imod det. Jeg er taknemmelig for, at det bliver tilbudt, men vil helst vente med at benytte mig af det, til det er strengt nødvendigt.

Er det den fjerde alders vilkår, at det er så svært at tage mod hjælp, eller ligger det så dybt i min generations opdragelse, at vi skal klare os selv? Eller er det

vores samfund, der stiller de store krav til os? Jeg blev sidste sommer indlagt på et hospital og fik bortopereret den ene nyre. Jeg er dybt taknemmelig over at leve i et samfund, hvor jeg får en god lægehjælp i en akut situation, men der skal spares så meget på hospitalerne, at det kan være svært at være patient. Jeg kunne godt blive udskrevet dagen efter, men fik nådigt lov til at blive i to dage. Det var en af de situationer, hvor jeg gerne ville have taget mod hjælp – bare to dage mere, så jeg kunne klare mig selv. Jeg ved godt, at det er en del af sparepolitikken, at patienterne skal udskrives hurtigst muligt, men jeg ville ønske, at man ikke blot så på patienten som en operation, men som et menneske, måske som et gammelt menneske, der havde flere skavanker at tage hensyn til. Heldigvis fik jeg god hjælp af min datter og svigersøn, men min følelse af afmagt kunne de ikke tage fra mig.

Døden bliver nærværende i den fjerde alder – ikke bare når vi får en eller anden alvorlig sygdom, men mange af vores jævnaldrende venner dør. Ved hvert årsskifte tænker mange uvilkårligt: Mon det bliver mit sidste år? Jeg husker, at min farmor, som blev næsten 90 år, altid

tilføjede, når hun talte om sin næste fødselsdag: ”Hvis jeg lever så længe.” På den måde kan man også give sine nærmeste et vink om, at vi måske ikke har så lang tid sammen – måske en lille bøn om opmærksomhed. Desværre har mange ikke så let ved at tale med de nærmeste om deres tanker om døden. Men tankerne er der, og det er måske ikke så dårligt, at man derved vænner sig til, at vi ikke lever evigt. Døden behøver ikke at være skræmmende – har man levet et langt liv, kan den føles som den ultimative frihed.

Vores kapital er ikke først og fremmest vores opsparing til pension, men alt det, vi modtager fra familie, venner og naboer. De kan ikke fjerne nederlagsfølelsen i den fjerde alder, men de giver en ufatteligt god hjælp. De giver også et værdifuldt samvær, og de kommer som ofte få ad gangen, så der bliver mulighed for nærhed og gode samtaler.

En anden værdifuld ting i den fjerde alder er, at vi har god tid til at følge med i samfundets udvikling. TV, radio og internet er tilgængeligt på en eller anden måde.

Og endelig er der retten til at være langsom og glemme alt det, vi lærte som børn og unge om, at vi helst skal være effektive hele tiden. Vi har lov til bare at være dem, vi er blevet i den fjerde alder.

En mulighed: lyst til livshistorie?

I forbindelse med Senior-event 2017 udgav FUAM et livshistoriekatalog “25 veje til din livshistorie”. Vi besluttede også, at invitere alle, der havde lyst til at finde ud af, hvil-

ken vej de ville gå, til et møde. Det gør vi nu. Travle folk skal jo varsles i god tid, så vi har et et lokalt den 21. juni kl. 14-16 i Klostergade 37.



Andre Maurois, en fransk forfatter har sagt:
"At blive gammel er en dårlig vane, som en travl mand slet ikke har tid til"

Det kunne være sagt af bladets faste kunstner gennem 20 årgange, Hans Ludvig Larsen, der i år bliver 85.
Se hans arbejde på hansludvig.dk

Skønheden i de lange liv

Her er en bog, som skal ligge fremme på sofabordet sammen med andre smukke bøger og Bo Bedre.

Der er god plads på siderne og et flot skriftbillede. Bogen matcher hvide vægge. På sin vis er bogens udstyr i sig selv bogens budskab. Det er en bog, som vil gøre alderdommen smukkere. Den hedder "Lange liv- en ærlig bog om at blive gammel". Når man bladrer i den, afslører den sig som en billedbog med de smukkeste portrætter af 10 gamle mennesker fra omkring de firs år til lidt over de 100.

I indledningen begrundes Bente Martinsen sit ærinde: "Beskrivelser af gamle mennesker er helt fraværende i vores samfund, hvor vi har udviklet et brutaliseret syn på alderdommen. Gamle er blevet en ugleset befolkningsgruppe, der bør skamme sig over deres mistede ungdom. Derfor forties eller omskrives alderdommen. Langt hellere vil vi høre om, hvordan vi kan holde alle tegn på aldring fra døren ved systematisk at træne vores kroppe og hjerner." .. Emma Beckmann på 101 år siger i bogen: "Livet forandrer sig hele tiden i 70'erne, i 80'erne og i 90'erne. Der sker mange ting i de årtier, som kræver, at man omstiller sig til en ny tilværelse."

Portræterne er skrevet som selvfortalte fortællinger med hovedvægten på, hvordan det lange liv er

forløbet, og hvordan man klarer de udfordringer, som det lange liv har ført med sig. Den kunst kan forfatteren, uden at man tænker over hendes faglige ståsted i etnografisk sygeplejeforskning.

Bogen indeholder mellem fortællingerne 4 korte kapitler skrevet af forfatteren selv om (u)afhængighed, fylde i dagligdagen, tab og tilvænning og fysisk aktivitet. Det er vigtige eksistentielle temaer i det lange liv. Her prøver hun både at filosofere, resumere forskning, være samfundskritisk og komme med gode råd. Det er en svær balancegang.

Billederne er et kapitel for sig. Gamle mennesker kan blive så sølle på billeder. Denne bog viser, at det ikke behøver, at være tilfældet. Det er flotte portrætter, som de fotograferede må have været stolte af. Fotografen Sofie Amalie Klougart har en stor del af æren for skønheden.

Lykkes projektet så? Man ender med at konkludere, at gamle mennesker både er interessante og smukke.

På trods af skønheden er det næppe en bog, der vil interessere de unge. Det er en gavebog, som midaldrende døtre fejlagtigt vil købe til deres gamle mor. Der står ikke meget, som mor ikke ved i forvejen. Det bedste vil være, hvis det bliver en bog, som mennesker i det lange liv giver til deres børn. Så kan de blive bedre til at forstå, hvad det vil sige at blive gammel.

Martinsen, B. (2017).

Lange Liv -

en ærlig bog om at blive gammel:

Gyldendal. Pris fra kr. 217- til kr. 232-

De gamle og kommunevalget

Af Knud Ramian

Der er snart valg til kommunalbestyrelserne. Vi har tidligere skrevet om kommunernes ældrevenlighed. Det handler ikke bare om at være handicapvenlig, men om at udvise ældrevenlighed.

Det betyder, at man demonstrerer positive forventninger til de ældre voksne. I det følgende peger vi i anledning af valget på fire temaer, som vi håber, at de politiske partier kan give os svar på. Gør de det, formidler vi gerne svarene.

Fjern ældrebyrden i vores kommune

Det stigende antal af ældre bliver kaldt en byrde, en tsunami, forkælede babyboomere, der æder af samfundskagen. Samtidig er det lykkedes for Århus kommune at reducere antallet af medarbejdere i ældresektoren med 25%! Det hænger jo ikke sammen. Når det stigende antal ældre bruges som argument i debatten, vedligeholder man et negativt billede af de gamle voksne. De gamle bliver raskere og raskere for hver eneste årgang. Hvordan gøres det synligt? Hvordan holder vi fast i, at de ældre voksne er bidrag-ydere også uden at stille som frivillig arbejdskraft? Hvordan kan vi i kommunen undgå at gøre de gamle voksne til et

problem? Det er altså ikke vores skyld, at vi er til, og vi vil ikke lægges for had.

Skab plads på det rigtige arbejdsmarked i vores kommune

Når der er kommet en lovgivning om seniorjob, er det jo fordi ingen efterspørger den gamle arbejdskraft. Og det på trods af at undersøgelse efter undersøgelse har vist, at der er rigtig god arbejdskraft at hente. Kommunerne oplever jo også nu, at der er meget arbejde i de seniorjobbere, som de ganske ufrivilligt er kommet til at ansætte. Kan kommunerne lære at slå stillinger op, der efterspørger medarbejdere med seniorkompetencer? Kan det passe, at kommunen kun har fantasi til at se de gamles ressourcer, hvis de er frivillig og gratis arbejdskraft?

Byg mere nyt til de gamle voksne i vores kommune

Når de gamle flytter fra en bolig, kommer der en kæde af 6 flytninger før en førstegangsflytter - typiske unge mennesker flytter ind. Bygger man boliger til de unge familier kommer der højst 2. Vi får altså en meget bedre udnyttelse af boligmassen, hvis vi kan tilbyde de gamle muligheder for at forlade deres bolig end ved at bygge for de unge. Den ældrevenlige bolig er tryk og nem, og kan let tilpasses til ændrede behov. Det er ikke en handicapbolig. Den slags boliger skal prioriteres i planlægningen. Der er allerede mange af dens slags ældrevenlige boliger i kommunen, der er bare ingen, der ved, hvor de ligger. Mangler vi en mærkningsordning?

Det skal være godt at dø i vores kommune

Fælles for gamle voksne er, at de er tættere på døden end andre. De tænker faktisk over det hver dag. Det ville være dejligt, hvis man kunne vide, at man kan få en god død i sin kommune. Vi har lært af hospicerne, at det kan gøres godt. Hospicebehandling viser standarden, men alle har vel ret til den gode be-

handling, når man skal dø? Ikke alle får tilbudt hospice, og de fleste fleste vil gerne dø hjemme. Der må være nok af kommunale hjemmesygeplejersker, der har den fornødne specialuddannelse i pleje af døende. Det kan ikke passe, at det er den frivillige våge-indsats, der skal være kernen i kommunens palliative indsats. Hvad skal ældreplejen lære af hospice-tanken?

Med splitflag og højagtelse

FUAM har på sidste generalforsamling fået et nyt bestyrelsesmedlem Poul Grosen Rasmussen.

Han har gang i mange ting og blandt andet har han været med i en gruppe, der har skrevet historierne og har redigeret bogen - *Med splitflag og højagtelse- Otte fortællinger om livet og dannelsen ombord på et ØK-skib*. Redaktøren er ikke uholdt nok til en anmeldelse, men en omtale

vil være på sin plads. Den er skrevet af tidligere ØK-ansatte: Kaptajner, styrmænd, maskinmester, stewardesse og skibsdrenge. Kapitlerne handler om deres oplevelser og den dannelse, livet til søs har givet dem, og den betydning det har fået for deres videre færd i livet. Den er også illustreret med fotos, der emmer af historie - fra dengang.

Rasmussen, P. G. (Ed.) (2016).

Med splitflag og højagtelse:

Social isolation - ikke ensomhed forkorter livet

Ensomhed er en kompliceret følelse. Man kan være omgivet af mennesker og alligevel føle sig ensom og være meget alene uden at føle sig ensom.

En undersøgelse af 6.500 englændere over 52 år viste, at der var en stærk sammenhæng mellem isolation og dødelighed over 8 år. Der

var ingen sammenhæng mellem rapporteret ensomhed og dødelighed. Selvom man ikke føler sig ensom, er det altså ikke sikkert, at man har kontakter nok. En dag vil vi måske kende den daglige anbefalede dosis af kontakt.

Kilde:

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



Linolenumsmitt E.J.

Hans Ludvig.

Gør noget ved din livshistorie!

I FUAM udvikler vi muligheder- og så om livshistorie. Som det fremgår af dette blad findes livshistorier i mangfoldige udgaver. Du har mindst 25 muligheder. Neden for kan se de 25 muligheder med en kort beskrivelse og henvisning til kilder, hvor der er flere oplysninger. "Nyt fra FUAM" finder du på . Vi inviterer også til et kom-så-igang-møde den 21. juni. Se indbydelsen på side 10.

Hvad er det?	Hvordan gør man?	Hvor finder jeg flere oplysninger?
Skriv en erindringsbog	Har du skrevet lidt altid? Saml dine notater, kalendere og billeder sammen og kom igang. Man ved aldrig hvad det fører til!	Læs Jonna Bøgelund Larsen <i>Om at skrive erindringer: Skriv, skriv, skriv</i> Birgitte Jørkov: <i>Forfattervejen</i> . Nyt fra FUAM nr.2 s.4-7
Brug en fortrykt erindringsbog med spørgsmål	Der findes fint indbundne bøger, hvor man får stillet mange spørgsmål men ikke så meget plads til besvarelse.	Vliet, E. v. (2011-12). <i>Mormor/Farmor/Morfar fortæl nu : Giv dine erindringer videre</i> . Kbh.; Gad.
Lav en levnedsbeskrivelse	40.000 der er dekoreret med en kongelig orden har fra 1884 indsendt en levnedsbeskrivelse. Man kan lade sig inspirere af vejledningen.	Se vejledningen her.... http://kongehuset.dk/historiske-samlinger/levnedsbeskrivelser
Skriv om et år i dit liv	Henning Kirk fandt sin fars kalendernoter fra det år han startede i skolen. Det kom der en hel bog ud af om det ene år.	Læs Henning Kirk <i>At genopleve sit første skoleår - 60 år efter</i> . Nyt fra FUAM, 35 årg. nr. 2, s.8-9
Skriv til dig selv	Lav et livsårtals-bibliotek. Skriv noget for hvert år i dit liv. Gør det for din egen skyld.	Mød Lisbeth Thorendahl og læs: <i>Livshistorie er at fortælle til sig selv</i> Nyt fra FUAM, 35 årg nr.2 s. 11-14
Skriv om dine ting	Skriv historien om betydningsfulde ting i dit hjem. Det bliver til din historie.	Mød Kirsten Esper Andersen. Læs <i>Tingene fortæller historie</i> . Nyt fra FUAM, 35 årg nr.2, s. 16-19
Lav et livsgitter på et A4 -ark	Den simpleste form for livshistorie er en tabel med alle dine leveår og plads at skrive vendepunkter i familie/bolig, arbejde, fritid og alt muligt andet .	Læs Knud Ramians artikel: <i>Dit liv på et A4 ark</i> . Nyt fra FUAM, 35 årg nr.2 s. 22

Deltag i Fortæl for livet.	Man mødes i en gruppe og fortæller livshistorie til hinanden. Der kan være en ordstyrer i gruppen.	Læs Andreas Nikolajsen, EGV <i>Fortæl for livet, livsfortælling i fælleskab.</i> Nyt fra FUAM, 36 årg nr.1 s. 4-6
Hjælp andre: Klip ud af deres breve	Har du fået breve gennem årene. Lav en udklipssamling f.eks. om børnebeskrivelser.	Læs Tove Holms artikel: <i>Erindringer kan bruges meget forskelligt.</i> Nyt fra FUAM, 36 årg nr.1 s. 6
Skriv en blog på nettet sammen med din bror eller søster..	Man kan oprette en blog på internettet og skrive sine erindringer til hinanden, når lejlighed byder sig. Familien kan se til eller kommentere. Det kan ende med en bog.	Læs Lise Legarth's artikel <i>Alle har en historie - skriv sammen.</i> Nyt fra FUAM, 36 årg nr.1 s. 8-9
Deltag i en livshistorie-cafe	Man mødes og hjælper hinanden med at fortælle og lytte.	Læs mere her: http://knudramian.pbworks.com/w/page/91129323/Livshistoriecafeen
Stil dig op og fortæl dine historier.	På Kvindemuseet i Aarhus findes Fortællerscenen. Kontakt den for at høre om din historie kan bruges. En portræt udsendelse i Senior-TV er også en mulighed.	Mød Jeanette Cold Se 'Fortællerscenen' på facebook og SeniorTV Østjylland på www.seniortv.dk
Skriv til dine børnebørn	Man kan på sin ipad bruge programmet Book Creator. Her er det let at lægge både tekst billeder og lyd ind. Det kan man dele med sine computervante børnebørn, så snart de kan læse.	Læs Knud Ramians artikel: <i>Om at fortælle til sine børn.</i> Nyt fra FUAM, 36 årg nr.1 s. 9-11 Se appen: https://bookcreator.com/ Der findes danske links.
Skriv til dine børn	Besvar de mange spørgsmål, som dine børn vil fortryde, at de ikke fik stillet.	Læs Knud Ramian <i>Hvad fik du ikke talt med dine forældre om.</i> Nyt fra FUAM 34 årg. nr. 2 s.21-22
Skriv en mestringshistorie	Mange har været igennem svære sygdomme eller kriser. De kan hjælpe andre og sig selv ved at skrive	Læs Knud Ramian: <i>Livshistorien som behandlingsmetode.</i> Nyt fra FUAM 36 årg. nr. 1 s.16-17

Lav dig mindedage	Man kan lave sig særlige mindedage i sin kalender. Der kan oprettes minder på nettet.	http://minderforaltid.dk/ eller http://mindet.dk
Skriv din historie på Internettet.	Det er flere programmer på nettet. hvor man indtaster livshistoriske informationer og får skabt en kronologi.	Læs materialet fra <i>Fortæl min livshistorie</i> . Eller gå på www.minlivshistorie.dk
Skriv i en gruppe	Meld dig til et kursus en sæson på aftenskolen eller biblioteket eller skriv sammen med andre om et bestemt tema.	Læs Vibeke Søllings <i>Skriv i en gruppe</i> . Nyt fra FUAM, 36 årg nr.1 s. 18-19 Læs Poul Grosen Rasmussen: "Med splitflag og højagtelse" Kahrius, 2016
Skriv 4 gode historier fra dit liv	Der er gode råd om at holde ambitionerne nede og at hente inspiration i en af de få bøger, der er skrevet om emnet.	Læs anmeldelse af Knudsen, M. Ø. (216). <i>Fortæl dit liv - Sådan skriver du dine erindringer</i> : Gyldendal. Nyt fra FUAM, 36 årg nr.1 s. 18-19
Fortæl din livshistorie i et kortspil	Et kortspil med en samling gamle billeder, kan med sikkerhed vække minder om gamle dage. De kan bruges i et selskab og med mennesker med demens.	Kortspillet " <i>De døde i tale</i> " med 50 kort Moesgaard Museum for 100 kr. ' <i>Fortæl, fortæl...</i> ' med 180 kort købes for kr. 300- http://www.reminiscens.dk/
Lav en notesamling om et tema	Ha' en notesblok med dig. Skriv stikord til tanker ned og saml noterne til et hefte.	Se HC Rasmussen: <i>At opleve alderen - 10 års erfaringer med at blive gammel</i> Nyt fra FUAM, 34 årg. nr.2 2014 s. 24
Skriv til lokal-og danmarkshistorien	Man kan deltage i '2017 Aarhusianere fortæller' eller 'Giv det videre'. I giv det videre guides man igennem nogle spørgsmål.	se www.2017aarhusianere.dk eller https://www.givdetvidere2017.dk/
Tag et valg	Drøft hvilken form for livshistorie der passer dig i en FUAM-gruppe.	Interesseret i at komme igang? Kontakt: knud@ramian.dk Gratis.

El-cykel

Af Marianne Baur

Vi lærte at cykle som børn, så den færdighed har vi med os hele livet.

Vi kommer alle ud for hop på vores vej, nogle er ganske små, andre giver blivende men.

Det at cykle er for de fleste danskere en naturlig ting. Man tager lige jernhesten til de korte afstande.

Men en dag bliver det besværligt at cykle, fordi ens fysiske formåen nedsættes. Det bevirker, at man finder forskellige undskyldninger for at lade cyklen stå og bruge bilen, hvis man har en sådan.

Måske blæser det, eller det regner, eller der kommer snart en byge, det gør der også ofte, når man er ude i et ærinde, men det gør ikke noget, hvis man er klædt på til vejret.

Nu er tiden inde til at indrømme for dig selv, at den nemme cykeltid er forbi. Men der er håb! Inden du kører "rugbrødscyklen" i stald for sidste gang, læs "opgiver at cykle", så overvej at anskaffe en el-cykel. Der er mange modeller til forskellige priser, alt efter hvad man ønsker sig.

Hvis du er glad for at cykle og blot oplever at "muren" står der for tit, hvis din balance er i orden og du i det hele taget føler, at det er dig, der bestemmer over cyklen og ikke omvendt, skal du ikke bare opgive at cykle.

Hvad skal man kunne for at cykle sikkert?

Man skal kunne stå af og på cyklen, træde rundt, vise af, ringe med klokken, holde på styret og justere retningen.

Men desuden er det altafgørende, at man hele tiden tager stilling til, hvor man er, justerer cyklens stilling, "bestemmer" at der skal bremses, eller modsat at man skal træde kraftigere. Holde øje med medtrafikanterne, eventuelt ændre retning i forhold til dem, Beregne hvor tæt man er på hjørner, udkørsler, og meget mere.

Prøv selv at opregne hvor mange færdigheder, der kræves for at cykle. De færdigheder skal vi passe på at bevare.

Overvej, om du nu skal anskaffe en el-cykel

Er du kommet så langt, kan du afprøve en el-cykel hos den lokale el-cykelforhandler. Han er hjælpsom, både med indstilling af prøvecyklen og råd med hensyn til batteristørrelse. Han indstiller cyklen, så den er til at cykle på i en afprøvning.

Når man bliver el-cykelejer, vil man opleve at få cykelglæden tilbage. Man suser af sted i den fart, man har lyst til, dog højst 25 km/h. Man kan sagtens køre, som man har gjort før. Det er hyggeligt, især hvis men følges med en på "rugbrødscykel".

Man opnår en fart på cyklen, som gør det mere risikabelt at falde, så nu skal cykelhjelmene i brug, om ikke før.

Kør ikke på el-cykel uden hjelm!

PS! læs også om el-cyklens fordele på dette link: <http://trinelouise.appelby.net/>

Stop op – så undgår du at gå i stå i dit seniorliv

Anmeldelse af
Poul Grosen Rasmussen

En inspirerende håndbog om, hvordan et hvert menneske, uanset alder kan stoppe op og få et nyt perspektiv på sit liv, generobre glæden ved hverdagen og de mennesker, der omgiver os.

Præsten Poul Joachin Stender har prøvet at stoppe op i sit liv og gennemført, hvad han kalder et fjumreår. Den oplevelse var så god, at han nu har skrevet en bog om emnet, **Stop op – Fjumreår for voksne**. Bogen er opdelt i fem afsnit. 1. Livet begynder, når hunden er død og børnene er flyttet hjemmefra. 2. Stop op og tag et fjumreår. 3. Væk med fjumreårets forhindringer. 4. Kom i gang med fjumreåret. 5. Kunsten at vende tilbage. Efter hvert afsnit er der spørgsmål, som læseren kan tænke over i forhold til sin egen situation. Det er bogens motto, at "Et menneske skal stoppe op for ikke at gå i stå." Alle bør derfor tage et fjumreår, hvor de sætter alt på pause og laver lige præcis intet af det, som deres liv ellers har været fyldt op af. Bogen har vejledning til alle, der kunne fristes til at holde et fjumreår: Man kan rejse og kikke på olivenlunde, fordybe sig i bøger eller golf, eller flytte på landet. Lige gyldigt, hvad man vælger at bruge sit fjumreår på, skal man sørge for at komme langt væk fra hverdagen.

At stoppe op og tage et fjumreår er imidlertid ikke uden risiko. Forfatteren understøtter sit synspunkt med historier fra Biblen. Her findes personer, der også har løbet en risiko og taget en chance med deres liv: *De vise mænd*, drager bort fra deres hjem, fordi en erkendelse om, at de vil møde noget stort og livgivende i det fremmede, pirrer dem. Forfatteren udlægger nu denne handling: "Da vismændene havde afleveret gaverne til Jesusbarnet, vendte de hjem. Men der var sket noget med dem. De havde afleveret kostbarhederne i Betlehem, sådan som man under et fjumreår giver slip på materielle værdier. Et fjumreår er ikke gratis. Men vismændene vendte rigere hjem, end de kom. De tog tilbage 'af en anden vej'. Det vil sige, at de begyndte at leve deres liv på en ny måde."

En overraskende måde at forberede sig på fjumreåret beskriver forfatteren i kapitlet om *Generalprøven*. I teatrets verden er der altid en generalprøve før forestillingen. Hvorfor ikke have generalprøve på andet end teaterforestillinger: "Man kunne lave en generalprøve på at ligge på dødslejet eller på alderdommen og pensionisttilværelsen". "Hvis man, inden man ligger for døden, øver sig på at give slip på sine ejendele, sine vaner, sine børn, sit arbejde etc., bliver det muligvis lettere at give slip på livet."

Poul Joachim Stender
"Stop op – Fjumreår for voksne"
Bibelselskabets Forlag. 2016.
Kr. 179,95.

Forbered ruten for din livshistorie

Af Marianne Vestergaard
Nielsen fra "Ord på dit liv".
Journalist, forfatter og undervi-
ser i erindringskrivning.

Vi har hver især en unik og bevaringsværdig livshistorie, og jo længere livet er levet jo mere at fortælle og jo sværere at vælge episoder ud.

Når vi fortæller vores livshistorie, giver det os en fornemmelse af at være den samme over tid, og gøre det muligt for vores nære at spejle sig i den og måske også blive klogere på sig selv.

En grundig forberedelse essentiel. Hvis du skulle cykle fra Danmark til Middelhavet, triller du heller ikke bare ud på landevejen uden en gennemtænkt rute. Brug derfor tid på disse tre trin:

1. Hvorfor vil du skrive?

Her skal du være skarp og hudløst ærlig overfor dig selv. Måske svarer du, at du gerne vil vise dine børnebørn, hvordan din barndom var. Men hvorfor vil du det? Hvad er det, der - hvis du skal være helt ærlig - driver dig? Måske savnede du selv, den slags historier som barn? Måske er du bange for, at din barndoms lege bliver glemt? Måske er du bange for, at du selv bliver glemt? Du tager nu et stykke papir, som kun er til dit eget brug, og fuldfør sætningen: Når jeg vil skrive min livshistorie, er det helt ærligt fordi, ... Skriv kun een sætning. Papiret

gemmer du, for du får brug for at tage det frem senere.

2. Hvad vil du skrive?

Brug masser af tid på at finde den røde tråd, for jo bedre du har defineret den, jo lettere bliver det for dig at vælge anekdoter til og fra. Drop forestillingen om at skrive om *hele* dit liv. Tillad dig selv at være kræsen, for kun det bedste er godt nok til din historie. Et eksempel på en rød tråd for en kvinde kunne være 'mændene i mit liv'. Første kapitel ville handle om faren, derefter to forskellige ægtemænd, to øvrige kærlighedsforhold og den nu voksne søn, så vi ender på seks kapitler - og vi får faktisk alle med. Der vil dukke uventede minder op, og på et tidspunkt vil alt virke relevant. Nu måler du de nye minder op mod din velvalgte røde tråd - passer de ind? Hvis du er i tvivl, så skriv dem ned i en anden kladde. Tilsidst kan du vurdere, om det skal med.

3. Hvordan skal du fuldføre?

Det kræver disciplin at komme i mål. Måske opstår der tvivl, dårlig samvittighed eller blufærdighed. Undersøg, hvad der blokerer, og kom det til livs. Går du i stå i beskrivelsen af en stor sorg, så betro dig til læseren, og skriv at det er svært for dig at genopleve. Hvis det er ikke er følelser, der spænder ben, men hverdagens pligter, så tag dit hemmelige stykke papir fra trin et frem. Hvis du har været ærlig og præcis nok, vil den sparke liv i skrivemaskinen igen. God arbejdslyst!

Kontakt

marianne@ordpaaditliv.dk

eller 30 28 84 74

Referat af Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 8. februar 2017 kl. 16.30

I Caféen, Klostergadecentret, Klostergade 37, Århus C

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent

Børge Helmer blev valgt

2. Bestyrelsens beretning

- a. Lisbet Thorendahl orienterede om, at FUAM som noget nyt har bedt mødedeltagerne om at foreslå mødeemner, som de gerne vil høre noget om. Der kom mange forslag op, og møderækken i foråret 2017 er tilrettelagt efter disse. Til hvert møde kommer der nye deltagere, og mange er glad for mødecaféformen med de små grupper.
- b. Børge Helmer meddelte, at FUAMs hjemmeside fortsat opdateres med møderækken. Det blev oplyst, at opslag på hjemmesiden er steget fra 2 opslag til 7 opslag om dagen i løbet af det sidste år.
- c. Knud Ramian fortalte, at Nyt fra FUAM kom med to numre i 2016 på grund af tilskud fra VELUX fonden, men at der ikke er økonomi til at fortsætte med at udgive bladet, som har rundet sin 36. årgang. Det er et stort arbejde at indsamle stof og redigere bladene, denne tid kan måske bruges til fordel for FUAM på anden måde.. Knud fortalte videre, at Facebook gruppen: Alderens Muligheder og Umuligheder har omkring 100 brugere og får mange "likes".

3. Forslag til vedtægtsændringer

- a. Der er foreslået vedtægtændringer i bilag I af paragraf 9, 11 og 13, så vedtægterne kan overholdes uden skriftlige medlemsmeddelelser. Meddelelserne fremlægges herefter elektronisk dog sådan, at de medlemmer, der ønsker det, kan få meddelelser tilsendt skriftligt.
- b. Vedtægtændringerne blev vedtaget og kan implementeres allerede fra i år, men de er først gyldige efter vedtagelse på en efterfølgende generalforsamling. Det betyder, at medlemmer, som ikke har opgivet elektronisk post, får referat fra generalforsamling tilsendt.

4. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2016

Søren-Peter Pedersen gennemgik det reviderede regnskab.

5. Fastlæggelse af kontingent for 2018

samt godkendelse af budget for 2017

Kontingentet bliver fortsat 125 kr. årligt. Det fremlagte budget blev vedtaget. FUAM vil søge fonde igen i år bl.a. med henvisning til mødecaféformen.

7. Valg af suppleanter til bestyrelsen

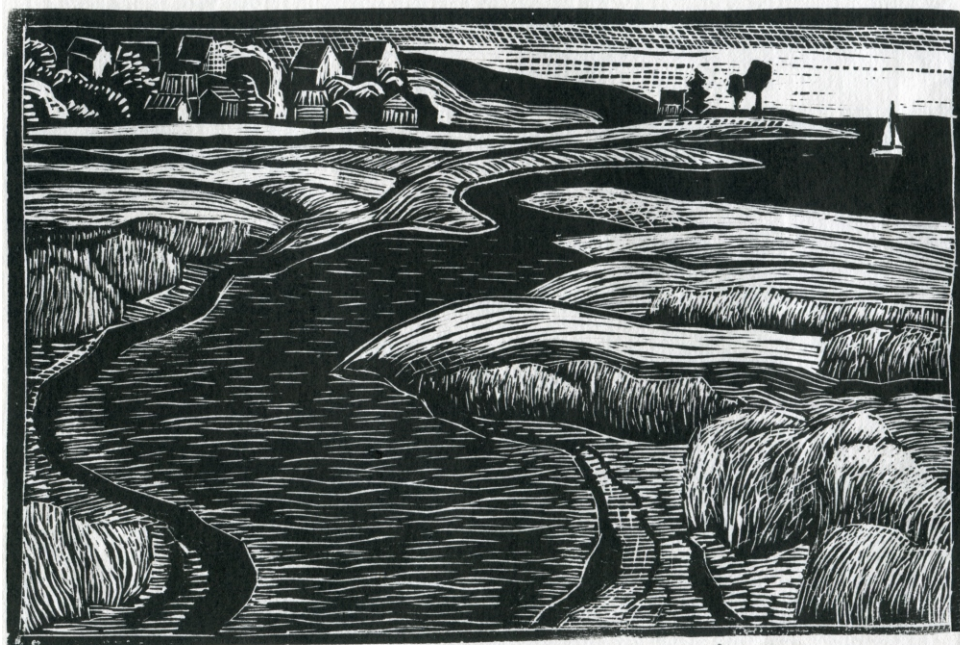
Børge Helmer, Irma Magnussen og Helle Snell blev valgt.

8. Valg af to interne revisorer

Lilly Bentsen blev valgt og Kaj Fisker Petersen blev forslået og har efterfølgende accepteret at være revisor.

9. Eventuelt

Tove Holm orienterede om Frivilligcenter Aarhus i Grønnegade, hvor det vil koste foreningen 300 kr. årligt i kontingent at holde møder. Vi betaler 2700 kr. årligt i kontingent i Klostergadecentret. På grund af den anstrengte økonomi vil FUAM foreslå at spare kontingentet for bestyrelsessuppleanter til Klostergadecentret og i øvrigt se tiden an, da vi er glade for at holde møderne i Klostergadecentret. Marianne Baur foreslog, at vi satte prisen for mødedeltagelse op for ikke-medlemmer, så FUAM kunne få nogle indtægter ved møderne.



Hans Luotvig.

Luotvigsmid t.J.

FUAM Regnskab for perioden 1.1.2016 til 31.12.2016

Indtægter:	Regnskab 2016	Budget 2016	Budget 2017
Medlemskontingent	(32) 4.000	(35) 4.375	(32) 4.000
Bladsalg	110	150	0
VELUX FONDEN	2.667	2.667	0
Gavebeløb	275	0	0
Foredrag	900	0	0
Indtægter i alt	7.952	7.192	4.000

Udgifter:			
Trykning af bladet	2.342	2.850	0
Layout 2015 og 216	1.050	0	0
Porto og gebyrer	1.553	1.700	1.000
Kontorartikler	90	350	100
Vingaver	730	900	900
Hjemmeside	345	350	350
Revisionsmøde	90	250	100
Repræsentation	250	800	250
Kontingent KlostergadeCentret	1.800	1.800	2.700
PR. foldere og plakater	1.094	1.000	0
Udgifter i alt	9.344	10.000	5.400
Årets resultat	-1.392	-2.808	-1.400

Balance

Aktiver:

Giroindestående 31.12.2016	4.320	
Kassebeholdning	15	
Modtaget kontingent for 2017	-500	3.835

Passiver:

Aktiver 31.12.2015	5.227	
Årets resultat	-1.392	3.835

Regnskabet er udarbejdet af: Søren-Peter Pedersen 19/1 2017
 Søren-Peter Pedersen, Kasserer Dato

Regnskabet er revideret af: Jens-Erik Jørgensen 19/1 2017
 Jens-Erik Jørgensen, Revisor Dato

Hanne Juul Jensen 19/1-17
 Hanne Juul Jensen, Revisor Dato

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

Der indkaldes til ordinær
Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 14. februar 2018 kl. 16.30

i Caféen Klostergadecentret,
Klostergade 37, Århus C

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forslag til vedtægtsændringer,
jfr. referat fra generalforsamling 2017
4. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2017
5. Fastlæggelse af kontingent for 2019 samt
godkendelse af budget for 2018
6. Valg af medlemmer til bestyrelsen
På valg er: Knud Ramian
Kirsten Trollegaard Jørgensen
Lisbet Thorendahl
Traute Larsen
7. Valg af suppleanter til bestyrelsen
På valg er: Irma Magnussen
Børge Helmer
8. Valg af to interne revisorer
På valg er: Lilly Bendtsen
Hanne Juul Jensen
Kaj Fisker Petersen
9. Indkomne forslag
10. Eventuelt



Vedtægtsændringer

Følgende vedtægtsændringer, som blev vedtaget på generalforsamlingen 8. februar 2017, genfremsættes til generalforsamlingen 2018 jfr. FUAM's vedtægter

Begrundelse:

Da FUAM ikke med sikkerhed vil udsende medlemsmeddelelser/nyhedsbreve skriftligt og heller ikke Nyt fra FUAM efter 2016, har vi gennemgået vedtægterne med henblik på at ændre de paragraffer 9, 11 og 13, hvori der henvises til skriftlige meddelelser. Medlemsmeddelelser sendes elektronisk. Det er dog vigtigt, at medlemmer, som ikke kan modtage elektronisk post, kan få brev med post.

Baggrund:

Vedtægter, oplysning om kommende møder m.v. ligger på FUAMs hjemmeside:

§9 Ordinær generalforsamling

1. afsnit, 2. sætning ændres til: *Meddelelse om datoen gives elektronisk eller i brev til hvert enkelt medlem*

senest den 31. december. (i foreningen medlemsmeddelelser slettes).

2. afsnit, 2. sætning: Indkaldelse til generalforsamlingen og forslag fra medlemmerne til dagsordenen skal ligge på hjemmesiden. Følgende slettes: (-enten gennem medlemsmeddelelser eller ved brev til hvert enkelt medlem – være medlemmerne i hænde senest 3 uger før generalforsamlingen).

§11 Ekstraordinær generalforsamling

1. afsnit, 2. sætning: *Indkaldelsen udsendes elektronisk af bestyrelsen.*

Resten af sætningen fjernes.

3. afsnit: *Der skal foreligge referat af generalforsamlingen på hjemmesiden senest 6 uger efter generalforsamlingens afholdelse.*

Resten af sætningen slettes.

§13 Kontingent

2. afsnit, 1. sætning; *I dette kontingent skal inkluderes mindst 1 årlig meddelelse elektronisk eller i brev til medlemmerne.* (ordene skriftlig og nyhedsbrev slettes).

FUAM's bestyrelse

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

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

FUAM's møder efteråret 2017

13. september Prikken over I'et

Oplæg: **Kirsten Esper Andersen**, Odder, FUAM

Tilrettelægger: **Traute Larsen**

Vi har haft et 12-årigt samarbejde mellem Odder Kommune og en gruppe ægte frivillige. Vi formidler hjælp fra den ressourcestærke borger til den lidt svagere borger med opgaver, der ikke er midler eller kræfter til at løse. Der kan være tale om et køleskab, der skal afrites, et nyt møbel, der skal samles, knapper der skal sys i, ledsagelse til læge eller noget tungt, der skal flyttes. Opgaver hvor vi har mærket glæde ved at hjælpe, og hvor vi har oplevet, at vi har været en hjælp - eller hvor vi har lært at sige fra - både over for borgeren og kommunen. Der opleves glæde ved projektet, men af og til også magtesløshed.

11. oktober Er arbejdet alderdommens mulighed?

Svaret er Seniorerhverv!

Oplæg: **Poul Grosen Rasmussen**,

cand. mag. og selvstændig konsulent ved Seniorvejen.com

Tilrettelægger: **Lisbet Thorendahl**

Kan seniorerne arbejde, og hører arbejdet til alderdommens muligheder? Flere og flere seniorer ønsker at fortsætte på arbejdsmarkedet, når de når pensionsalderen.

Arbejdsmarkedet er imidlertid ikke indrettet på seniorernes ønsker om fleksibel tilbagebetaling. Der er behov for en holdningsændring hos politikere, arbejdsgivere og seniorer for at få plads til de kompetente seniorer på fremtidens arbejdsmarked. I Senior Erhverv Aarhus arbejder vi på denne holdningsændring. Kom og hør om seniorbranding, job via netværk og hjælp til selvhjælp.

8. november Velfærd og frihed gennem teknologi

Oplæg: **Kirsten Rud Bentholt & Louise Munk Ibsen, DokkX**

Tilrettelægger: **Knud Ramian**

I DOKK'ens hjerte findes DokkX "Centrum for velfærds- og frihedsteknologi". Et overflødigshorn af teknologiske løsninger, der kan skabe velfærd og frihed - også i alderdommen. Dokkx har fyldt en bus med herlighederne. Denne dag er den måske i Klostergade! Her kan vi få smagsprøver og drøfte: Hvornår skal vi interessere os for hjælpemidler? Hvornår giver teknologi bedre løsninger end varme hænder og hvornår ikke? Hvad skal man som forbruger være særlig opmærksom på?

Alle møder er fra kl. 14.30 til 16.30

i Cafeen, KlostergadeCenteret Klostergade 37, Århus C

Møderne er åbne for alle.

Det koster 25 kr. inklusive kaffe, te og kage

Mødelokalet har teleslynge

Foreningen til **U**dvikling af **A**lderdommens **M**uligheder - en forening for de uprøvede ideer og projekter



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