



NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

42. Årg. Nr. 5. Maj 2022

Indhold

Ikke alle flygter!	2
Krigens alderisme	3
Rosa Pedersen holder sig i gang	4
Mistrivsel hos de store børnebørn	5
Kan gamle hjælpe de stressede unge?	6
Alderdommens Filosofi	8
Den muntre alderisme	9
Evigt liv = "Smart Aldring"	12
Kan tro flytte bjerge?	13

Ikke alle flygter!

Der er ingen tvivl om, at de ældste borgere i Ukraine er dem, der har det sværest. De fleste vil ikke og mange kan ikke flygte. En tredjedel af de, der har mest brug for hjælp hører til blandt de ældste. Få de det? Læs mere på s. 3

Dette nummer

Denne gang kan du bla. læse om, hvad bedsteforældrene kan stille op når unge mistrives,, den muntre alderisme, de gamle verdensmestre og vejene til det evige liv.

Læs om sæsonens sidste møde

Poul Grosen Rasmussen afslutter vores sæson på onsdagsmødet med et oplæg om "Alderdommens filosofi"

Fra arbejdsliv til seniorliv

Herhjemme har Aarhus Kommune, i slutningen af marts, afholdt en vidensfestival "Fra arbejdsliv til seniorliv".



Flere af bestyrelsens medlemmer deltog i arrangementerne, og vi havde både et foredrag og en stand, som det ses på billedet.

Nye medlemmer

Der kommer hele tiden nye medlemmer til FUAM - Tillykke til Jer der nu er kommet ind i FUAM's gode selskab.

Profilplejehjem i Aarhus?

Vi har ikke afsluttet opgaven med at finde ud af, hvordan profilplejehjem vil passe til Aarhus, og vi har fortsat planer om en studietur. Er du interesseret? Skriv: knud@ramian.dk



FUAM er mennesker, der dyrker livet og ikke deres alder.

FUAM er mennesker, der deler livserfaringer og viden med hinanden i ligeværdige samtaler.

FUAM er mennesker, der undersøger og udvikler alderens muligheder.

Krigens alderisme

af Knud Ramian

“I områderne i syd og øst er det næsten umuligt at komme frem til de ældre, fordi du skal igennem forskellige checkpoints og zoner, så det kan næsten ikke lade sig gøre. Dem, vi kan hjælpe, er dem, der stadig er i randområderne og bliver ramt af granater og måske kan flytte sig lidt og måske komme til nabobyen. Dem kan vi hjælpe” siger Jakob Harbo fra Røde Kors.

Jeg bliver lidt usikker på, hvad han siger. Siger han, at det er så besværligt at hjælpe gamle, at de bruger deres kræfter på noget andet? HelpAge International hævder, at det er en særlig form for international alderisme, når der kun samles ind til børn og kvinder. De synes, at have fundet ud af, hvordan når frem til de gamle.



“En ud af tre af de mennesker, der havde brug for hjælp, efter russerne invaderede det østlige Ukraine i 2014, var over 60, hvilket gør det til verdens ældste humanitære krise. Alligevel undlod det internationale samfund at erkende dette, undlod at identificere og reagere effektivt for at imødekomme deres specifikke behov.

For mange var konflikten ikke ny, efter at have levet gennem Anden Verdenskrig, sovjetisk styre og vejen til uafhængighed. Deres kroppe, sind og samfund var allerede arrede.”

Sådan skriver Justin Derbyshire, der er leder af HelpAge international.

Jeg sidder tilbage med en ubærlig følelse af afmagt. Jeg kan heller ikke undgå at tænke over, om jeg selv ville være rustet til at klare en krise, som den gamle ukrainere pludselig blev kastet ud i.

Kilder: Læs om krigens virkninger på gamle mennesker her: <https://bit.ly/36GA0WK>

(Hjemmesiden er engelsk, men har et symbol, hvor man får en dansk oversættelse.)

Oversæt denne side



Kristelig Dagblad har en serie om atleter med en høj alder. 92 årige Rosa Pedersen har lige sat to verdensrekorder i henholdsvis kuglestød og længdespring. Det fik Nana Bisgaard til tasterne.

Rosa Pedersen holder sig i gang

Af Nana Bisgaard, Cand.Pæd. i pædagogisk filosofi

I Kristelig Dagblad onsdag d.13. april 2022 skriver Amalie Høgsbro Jørgensen en ganske tilforladelig artikel om Rosa Pedersen på 92 år, som holder sig i gang.

Vi roser som regel den ældre befolkning for at holde sig i gang, være aktive og skabe sig sit eget meningsfulde liv i alderdommen. Det er som sådan også skønt at se - helt generelt uanset alder - når mennesker formår at have et godt liv.



“Alderdom er ikke lig med forældelse” siger overskriften, efterfulgt af “Jeg er altid i bevægelse”. Det emmer lidt af at forældelse er med til at forværre mobilitet og bevægelse. Hvorfor er det forældelsen og ikke livet i sig selv?

Rosa Pedersen er netop et bevis på, at det ikke handler om, hvorvidt vi ældes (i forhold til hvordan vi lever), men at det handler om, hvad livet i sig selv byder på.

Endnu videre ærgrer det mig, at forældelse altid er det fremtrædende midtpunkt for alderdommen. Alderdom reduceres til en biologisk forståelse som livsstadie. Det forårsager, at vi klapper af Rosa som formår stadig at røre sin krop, i stedet for at se på det hele menneske. Hvorfor formår Rosa at røre sig? Kunne det skyldes hendes gåpåmod, personlighed eller hendes livsbetingelser? Dette fremfor at se på hendes alder.

“Alderdom er ikke lig med forældelse” - Nej forældelse er en del af hele livet og processen begynder helt fra 20 års alderen.. Alderdom er kun en del af livet, som ikke kun tilbyder nedgang og afvikling.

- Det skriver jeg meget mere om i mit speciale:
Aldringens tvetydighed: <https://bit.ly/3K2uewb>

-

Mistrivsel hos de store børnebørn

Af Knud Ramian

Mistrivsel blandt unge er steget markant gennem de seneste fire år, og mere end i resten af befolkningen. Udviklingen har stået på i mange år. Selvom rygning og alkohol er på retur blandt unge, udgør begge stadig en stor udfordring for unges sundhed. Det viser den nationale sundhedsprofil, som er blevet offentliggjort i marts måned.

Den mentale sundhed måler vores oplevelse af vores helbred, om man synes man kan klare daglige aktiviteter uden begrænsninger, om man kan nå, det man gerne vil, og hvordan man har oplevet sit humør og endelig om kontakten til andre er blevet begrænset af helbred eller humør inden for den sidste måned.



Samtidig sover de unge for lidt, og de har et alt for højt forbrug af både alkohol og nikotin. De har vakt stor og berettiget opmærksomhed. Skal der ændres på det, skal forældrene på banen i højere grad. Sundhedsstyrelsen har lavet et særligt site til teenageforældre. Det har særligt fokus

på de unges digitale liv, på trivsel og rusmidler.

Det er også god læsning for bedsteforældre:

<https://bit.ly/3vi0CXF>

Bedsteforældre kan være bekymrede

Der er ingen opmærksomhed på, at også bedsteforældrene er bekymrede over udviklingen. De kan møde de samme vanskeligheder i omgangen med de unge som forældrene. Jeg har været på 'sitet' og synes godt, at man som bedsteforældre kan hente forståelse til sig selv og inspiration til samtaler både med forældre og bedsteforældre. Bedsteforældrenes bekymringer kan fx smitte af på samtalerne med den unge, så man kommer til at stille kontrollerende spørgsmål. Det får med garanti de unge til at lukke i som østers.

Bedsteforældre er betydningsfulde for teenagere.

Selvom sundhedsstyrelsen ikke har tænkt på bedsteforældrene spiller de faktisk en rolle i de unges udvikling. Der er mange eksempler på, at netop

»Hvis jeg ikke havde haft min farmor i mit liv, så ville jeg have manglet den der hyggefølelse og frihed, som jeg føler, når jeg er på besøg. Og så gør hun mig utrolig glad altid. Så jeg ville mangle at få glæden fra hende,

bedsteforældre har den tid, der skal til for at være til stede og måske er de mindre fordømmende end deres forældre.

»Hvis jeg ikke havde haft min farmor i mit liv, så ville jeg have manglet den der hyggefølelse og frihed, som jeg føler, når jeg er på besøg. Og så gør hun mig utrolig glad altid. Så jeg ville mangle at få glæden fra hende,« siger Mathilde.

»Det er lidt et frirum, når man kommer ud til mormor og morfar. Det tror jeg faktisk altid, det har været. Så behøver man ikke tænke på så meget andet end at hygge sig,

»Forholdet mellem mig og min mormor er mere hygge. Derhjemme ved man godt, at man burde tage ansvar og tømme opvaskemaskinen eller vaske tøj, men her skal jeg ikke tænke på at ordne en masse ting. Her er jeg helt afslappet.«
Bedsteforældrene har en 'beskyttende effekt' i unges liv, siger forskerne bag en rapport fra Center for Selvmordsforskning. Det ses helt konkret ved, at unge, som har en god relation til deres bedsteforældre, er mindre tilbøjelige til at skade sig selv. (Information, 24.marts, 2017)

Samfundet skal ikke dyrke de unges succes

Emilia van Hauen meldte sig i koret af debattører med meldingen: Hun danske unge forsøges at paces igennem et studieforbud fra folkeskolen til til endt uddannelse på kortest mulig tid og forstærker det som sociologen kalder for accelerationsamfundet: "Du er nødt til at løbe hurtigere for at blive, hvor du er." Hun mener, at vi dyrker de unge, som har succes tidligt i livet. Hun skriver: "Som samfund har vi ikke brug for unge, der kæmper for at få succes tidligt i livet. I stedet har vi brug for nye begyndelser som 50-, 60-, 70-,80-, 90- og 100-årige. Det vi har brug er lister der sætter os fri af ungdomstyraniet og i stedet viser os, hvordan man kan starte et nyt studie som 50-årig, en ny karriere som 60-årig, et nyt ægteskab som 70-årig, en stærk krop som 80-årig, en romandebut som 90-årig eller en ny nationalitet som 100 årige. Bare som eksempel. (Jyllandsposten, 20.3.22)

Det reagerede både Poul Grosen Rasmussen og redaktøren på, som I kan se i næste artikel.

Kan gamle hjælpe de stressede unge?

Knud Ramian & Poul Grosen Rasmussen,

Emilia van Hauen argumenterer for at de nye muligheder for succes sent i livet gennem uddannelse, karriere, ægteskab,

forfatterskab, emigration kan få unge til at slappe af. Sent i livet opdager vi, at succes er noget andet.

Ligesom Emilia van Hauen i sit debatindlæg søndag d. 20. marts har vi også bemærket os sundhedsprofilens dystre budskaber om mange unges vantrivsel. Vi har også funderet over, hvordan mennesker i den sene ende af livet kunne bidrage til et mindre belastet ungdomsliv. Vi var ikke kommet ret langt i overvejelserne, men Emilia van Hauen hjalp os igang.

Emilias budskab er udtryk for de klassiske opfattelser af, hvad der giver succes i livet. Vel at mærke set med unge øjne. Det er uddannelse, karriere, ægteskab, forfatterskab, emigration. Hendes budskab til de unge er: Slap dog lidt af, du kan sagtens nå at få succes - om ikke før, så når du emigrerer som 100-årig. Uddannelse, karriere, ægteskab, forfatterskab, emigration er alle begivenheder, der typisk giver succes i de unge år.

Det er rigtigt, at den type af begivenheder sker stadig hyppigere i de senere kapitler i livet, og at de typisk giver anledning til overskrifter og beundring fra mennesker, der netop dyrker de ungdommelige succeskriterier. Derfor er det også blevet fint at kalde sig seen-ager. De gamle fastlåste normer har løsnet sig. Succeslister for gamle, som Emilia van Hauen foreslår, vil ikke skabe fred hos de unge og slet ikke hos de gamle. De vil sende et budskab om, at resten af deres liv kan blive et rotteræs efter ungdommelig succes. Det er ikke hjælpsomt.

Der er måske noget andet, de gamle kan gøre, hvis de vil hjælpe. Gode råd er sjældent godt, men vi er stadig dem, der går foran i livet. Herfra kan vi måske gennem vores liv demonstrere, at det er andre værdier end uddannelse, karriere, ægteskab, forfatterskab etc. der viser sig at være afgørende for et godt liv.

Med et langt liv i ryggen føler vi os mere sikre på, hvad der i virkeligheden betyder noget for os. Det er ikke antallet af likes på facebook, det er oplevelsen af kærlighed i ægteskabet og samvær med mine nære venner. Det er ikke de sportslige præstationer, men den daglige kontakt med naturen. Det er ikke længden af to-do lister, men antallet af gode hverdage med ro - uden aftaler. Det er tid til tid. Det er ikke fastholdelsen af meninger, men opnåelse af den indsigt, der kun kommer ved at indgå i lyttende samtaler.

Efter et langt liv på Emilias præmisser synes vi ikke, at det er spor nemt at leve sådan et liv - men det er ikke mindre rigtigt at den grund. Kan unge få øje på betydningen af disse værdier i vores liv, kan det være et af vores bidrag.

Gode råd er sjældent godt, men vi er stadig dem, der går foran i livet. Herfra kan vi måske gennem vores levede liv demonstrere, at det er andre værdier end uddannelse, karriere, ægteskab, forfatterskab etc. der viser sig at være afgørende for et godt liv.



Onsdag d. 11. maj 2022

Alderdommens Filosofi

Oplæg: Poul Grosen Rasmussen, Cand. mag.
med hovedfag i filosofi, Exam. art. i idehistorie,
bestyrelsesmedlem i FUAM

*Fra offer til aktør. Fra nyder til yder. Fra magt til
agt.*

Et idehistorisk blik på alderdommens status fra
Oldtiden til i dag.

Vi mødes i FUAM



Møderne er åbne for alle.

Der betales 30 kr. inklusive kaffe/te og kage. Mødelokalet har
teleslynge. Møderne har korte oplæg, og vi hjælper hinanden med
at blive klogere ved at drøfte oplæggene over kaffen.

Sted: Klostergadecentret, Klostergade 37, Aarhus C. Tid: kl. 14.30 -
16.30 Se lokalet på tavlen.

Den muntre alderisme

Af Knud Ramian

Forleden faldt jeg i staver ved fødselsdagskortene i Brugsen. Jeg hører til dem, der bruger lang tid i en butik. Jeg elsker at orientere mig i nye varer - jeg oser- uden at købe noget. Denne gang var det fødselsdagskortene, der har deres egen stand. Der gik det op for mig, at alderisme antager mange former, for på disse farvestrålende kort kunne man

finde følgende 'muntre' formuleringer:



- *Hvor trist, at du bliver ældre, netop på din fødselsdag!*

- *Du ved du er blevet gammel, når du og dine tænder ikke længere sover sammen*

- *Et tip på din fødselsdag: Når folk spørger dig om hvor gammel du bliver så sig, at du er 29 + moms*

- *Du er ikke gammel før*

du ikke længere kan læse denne tekst

- *Du er ikke gammel. Du er retro!*

- *Gammel Det skal du ikke være ked af. Du er godt nok ældre, end du nogen sinde har været, men også yngre end du nogensinde bliver igen.*

- *-Du fylder år igen. Det skal du ikke være deprimeret overdu burde jo være vant til det efterhånden.*

Hovedbudskaberne er: "Det er trist at blive ældre og gammel, men det er du sikkert ikke blevet endnu." Når man giver sådan et kort, trøster man den anden med ikke at være blevet gammel.

Den 'muntre alderisme' fjerner opmærksomheden fra det centrale ved en fødselsdag. En fødselsdag er fejring af, at et dybt ønske er gået i opfyldelse: At man har fået endnu et år mere forærende og stadig er i live.

Det er interessant, at de findes i Brugsen. Mange har sikkert svært ved at finde på, hvad de skal skrive til deres fødselsdagshilsner. De må kunne sælges, for det er ikke noget mennesker køber til sig selv. Disse fødselsdagsgort giver man væk, når man vil drille - ganske uskyldigt. Man gør det for at fortælle andre, at de ikke er gamle endnu, mens man samtidig fortæller dem, at alderdom er træls. Disse 'morsomme' kort bekræfter et væld af negative forestillinger om at blive gammel. Som aforismelæser kan man genkende en del af dem fra Katryn og Ross Petras 416 sider lange bog: 'Alder er vejen til et lang liv' (Borgen, 2015). Man behøver slet ikke købe en bog. Internettet kan være en stor hjælp. Der er mange hjemmesider med forslag til, hvad man kan skrive til mennesker på deres fødselsdag. Bortset fra de banale hilsner er 'den muntre alderisme' altid til rådighed:

- *"Du skal ikke bekymre dig over, at være blevet så gammel. Det var noget, der skete for mange år siden".*
- *"Din alder minder mig om den gamle kinesiske vismand. Han hed Ung Ik Mer" osv osv.*

Jeg har ledt efter muntre positive formuleringer, men ikke fundet mange. Bare fraværet af positive formuleringer er tankevækkende. Det siger noget om, hvor dybt alderismen stikker. Et par enkelte positive sniger sig ind:

- *"Og husk så lige på, at det er et videnskabeligt faktum, at folk der har flere fødselsdage er dem, der lever længst!"*
- *"Du skal altid huske på, at en klog mand engang sagde: Det er ikke mængden af år i dit liv der tæller, men mængden af liv i dine år der gør!"*

Her finder du et link til mylderet af fødselsdagssider på nettet: <https://bit.ly/38oZ1GI>

Er jeg blevet en sur gammel mand?

Kan jeg nu kaldes en mavesur gamling, der brokker sig over disse 'uskyldigheder'? Det er faktisk ikke uskyldigheder. Det vigtige ved en fødselsdag er ikke, at man holder sig ung eller ikke er blevet ældre, og dermed stadig er på afstand af noget - en alderdom, man frygter. Den 'muntre alderisme' fjerner opmærksomheden fra det centrale ved en fødselsdag. Måske skulle jeg alligevel købe mig en Sweat-Shirt til 276 kroner med ordene:

*"GRUMPY OLD MAN CLUB
Founding member
Only happy When complaining."*

Jeg kan også få en, der lyder:

*"I don't know
how to
Act my age
I've never been This old before"*

Eller købe denne ungdomsdyrkende trøje?

*"I am not old
I have just bee young for
a very long time."*

Disse trøjer får man ikke forærende. Dem køber man til sig selv. De udtrykker en erkendelse af en alder, som man selvironisk tager afstand fra.

Den mest 'positive' er seenager T-Shirten til 150 kroner. Sammenligningen mellem teenageren og senioren er virkelig morsom og trækker på mange positive sider af pensionistlivet, men budskabet er det samme. En dybtfølt afstandtagen fra 'old-ageren'.

Jeg synes det værd at tænke over, hvad det er man ønsker at fejre på sine fødselsdage. En fødselsdag er fejring af, at et dybtfølt ønske er gået i opfyldelse: At man stadig er levende og har fået endnu et års liv mere forærende. Lyder jeg som en sur gammel mand ?



Evigt liv = “Smart Aldring”

Smart Aldring er måske på vej til at blive det nye sort. Er du nysgerrig på mulighederne for at bruge dine data fra mobiltelefonen og sundhed.dk til at skabe et bedre seniorliv for dig selv - og andre?



Der inviteres til en Smart Aldrings konference. Den handler om forskning i sunde og lange liv, om hvordan vi kan blive ved med at reparere os selv, og om hvordan nogen tror på evigt liv.

Her noget af det, der bliver debatteret:

- Når du er død, kan man genoplive dig som en digital avatar, der ligner dig, taler og griner som dig og kan fortælle om dit liv. Er du med på den?
- Hvor langt skal vi gå i at reparere

mennesket, så vi kan leve endnu længere?

- Vil du gerne vide, hvor gammel du bliver?

“The Challenge Platform” og “Dataforgoodscience” samarbejder om arrangementet, som er eet blandt flere.

Er der nye muligheder?

Da jeg interesserer mig for alderens muligheder, må jeg studere fænomenet “Smart Aldring”. De skriver selv: “Fonden Data for Good vil være Danmarks svar på et tværgående økosystem, der kan vise hvilke data private og offentlige aktører har om os. Hvis planerne lykkes, vil 80 pct. af de digitalt aktive danskere anvende fondens platform om bare fem år.”

Er de for optimistiske? Det er et fænomen, som vi kommer til at forholde os til, og som jeg vil behandle dybere i et kommende blad. Her er henvisning til en artikel af Rudi Westendorph fra Center for Aldring, der beskæftiger sig med perspektiverne i relation til, at vi får flere data om den enkelte <https://bit.ly/3vbtOzyn>

Dato og tid

Torsdag d. 28. april 2022 kl. 15:00 til 17:30

Tilmeldingsfrist : Torsdag d. 28. april 2022 kl. 12:00

Festsalen, Københavns Universitet

Vor Frue Plads 4

1165 København K

Jeg slutter med en lille artikel, jeg skrev for et stykke tid siden om vejene til det evige liv.

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 en aneurisme. Nathan Pritikin var fortaler for fedtfrie diæter, men døde selv som 69-årig. Dr. Robert Atkins, der troede på det modsatte og skabte 'Atkinskuren', som fjernede kulhydrater fra kosten, men som tillod fedt, omkom som 72-årig i en faldulykke, efter adskillige hjerteanfald.

Tro flytter ikke alle bjerge. Vil du deltage i lotteriet?

Alle disse forsøg på at omsætte videnskabelig evidens 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 målgrupper, ved man 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 vi kender mennesker, der har røget som skorstene uden at få lungekræft. Selv om vi motionerer, spiser sundt, holder op med at ryge, som er den sikreste viden, vi har, ved vi stadig ikke, hvad der bringer lige præcis os et længere og bedre liv.

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 den, der har skaffet os den lange levetid indtil nu.

Smart Aldring ! En af de nye kure?

Nu er spørgsmålet om "Smart Aldring" bliver en af de nye kure, der bliver solgt på løfter om et længere måske evigt liv. Hvor langt vil jeg gå? Som med de andre kure: Måske virker det denne gang, men der vil gå mange år, før jeg finder ud af det.

Gør verden bedre at blive gammel i

Alle er 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 tilvejebringe mindre stress, færre sprøjtegifte, rene drikkevand, mindre luftforurening, mere lighed og ikke mindst mere fred.

Kilde: <https://nyti.ms/3EJPpCh>

Om FUAM

FUAM's Bestyrelse 2022

Tove Holm (sekretær) 8617 9065
Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446
Knud Ramian (formand) 8627 4042
Poul Grosen Rasmussen 3053 8643
Christian Christensen 4135 3127
Knud Ramian 53531781
Lene Dernert 41 85 79 48
Traute Larsen 8615 5917

Suppleanter:

Børge Helmer 8627 2900
Søren-Peter Pedersen 8613 4788

Redaktør (ansvh):

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet Tlf.:
53531781 E-mail: info@fuam.dk

Mød FUAM online her:

Her er vores hjemmeside, <http://www.fuam.dk/>
Foreningens officielle side på Facebook, hvor vi annoncerer møder mv.

<https://www.facebook.com/detlangeliv/>

Alderens Muligheder og Umuligheder - på Facebook Her er der fri debat. <http://bit.ly/3asrHwU>

FUAM's CVR nummer 31509130

Foreningen kontonummer 1551-0005726646 ISSN:
2445-5415

