



NYT fra FUAM

Nr. 6. Juni 2021

INDHOLD

Nyt navn - men stadig FUAM

2

Oppe i årene - hoppe i årene?

2

....at ældes med ydmyghed

5

Skal vi nedlægge alderdommen?

7

Guf til øre og øje

10

Nyt og nyttigt

11

Om FUAM

12

Nyt navn - men stadig FUAM

Det var en historisk dag, den d. 26.maj 2021, da Klostergadecentret åbnede efter pandemien, for den dag holdt vi to generalforsamlinger, der ændrede FUAM's navn til - FUAM, men nu hedder foreningen altså:

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder



Du kan læse referatet vedhæftet den samme mail som dette blad. Du finder de nye vedtægter her: <http://www.fuam.dk/vedtaegter.htm>

I artiklen 'Oppe i årene' kan du læse mere om, hvad der sker med alderens kælenavne.

Alder er lige så vigtigt som køn og race og aldersdiskriminationen lever mange flere steder, end vi tænker over. Det kan du læse mere om i Kurt Wissendorfs artikel.

Tove Holm gør sig tanker om at klare de sidste kapitler og om at være afhængig af andre. Læs artiklen 'Om at ældes med ydmyghed'.

Den nye bestyrelse, der ligner den gamle, har endnu ikke holdt møde for at lægge programmet for efteråret, men vi føler os sikre på, at de månedlige møder fortsætter, og at samtalecafeerne starter igen. Så snart programmet er klart, vil det blive udsendt. Der sker også noget nyt. Allerede i september afholder vi det første aftenmøde i mange år. Her drøfter vi med alle interesserede spørgsmålet: Skal vi have profilplejehjem i Aarhus? Læs artiklen om forarbejdet nedenfor.

Sommeren står for døren, mundbindende er faldet, sikke et år - og så er vi nok sluppet billigt.

Oppe i årene - hoppe i årene?

af Knud Ramian, Medlem af bestyrelsen i FUAM

FUAM' navneskifte efter ikke mindre end 41 år kan ikke undgå at give anledning til overvejelser. Vejene i et langt liv er brolagt med selvmodsigelser. Den værste er, at selv om man gerne vil leve længe, bryder man sig ikke om at blive gammel. Det gælder også foreninger.

Tiderne skifter

Gennem tiden har den sidste del af livet haft skiftende navne og dens indbyggere ligeså. I 1935 kunne man udgive "Julehefte for gamle". Det hed også Ensomme Gamles Værn - EGV. Det ville ikke gå i dag. På et tidspunkt i 1970'erne, hvor vi også begyndte at du'sse hinanden blev 'gamle' til 'ældre'. Deraf ÆldreSagen. Alderdommen blev afløst af det optimistiske 'Den tredje alder', som førte til, at der jo også måtte være en mindre optimistisk udgave, som blev kaldt 'Den fjerde alder'.

Ordet 'ældre' der betegner mennesker fra 65 til 120 er på vej ud som 'gamle' var det. De 'ældre' betyder i praksis, at man ikke aner, hvad folk taler om, når de taler om ældre. Nu skal der tales om 'seniorer' (som skulle være yngre end ældre!) Det hedder seniorpension, seniorbofællesskab.

Aldringen kan være ubehagelig og den er ikke sund, men hvis man er heldig, bliver man ældre dag for dag og før eller siden ligefrem gammel. Det skal bare helst ikke ske for hurtigt.

Nyskabelser

Selvom alderen er noget, der er kommet for at blive, må man tage den til sig i ganske små bidder. Det får hele tiden nogen til at prøve at få det bedste ud af det, ved at give deres alder et 'kælenavn' enten som et forsøg på at undgå at falde i gamlegryden, for at lave oprør eller for at stive sig selv af. Navnet skal for en stakket sund sige noget pænt om det sted i livet, hvor man lige nu opholder sig. Jeg har en lille samling af betegnelser, som jeg kunne finde på nettet. I 2010, da lavede jeg en første liste, var der såmænd en hjemmeside, der kaldte sig for 'Seniorfryd', men fryden var en kortvarig fornøjelse, men den var nu også kun lavet for at tjene penge. Jeg synes, at det er interessant med disse kælenavne. Nu rummer listen knapt et halvt hundrede navne. Du finder dem her. <http://bit.ly/2hoL115>.

Sidste nyt

Jeg har på FUAM's debatside på facebook drøftet mulighederne for nyskabelse. Plusalderen, + alderen, bonus alderen, merlivet sender signalet om de ekstra år mange får. Seen-age alderen får tankerne hen på de mange frihedsgrader. Vi kan bare gå i gang med at eksperimentere med sproget. Stop 'alderdommen' og tænk på hvad Piratos og hundeputter har gjort ved lakridserne. Adam Holm kalder sig et rosinhoved. Lilly i Sven Brinkmanns sidste bog taler om 'undergangsalderen'. Vi ved ikke, hvor vi ender. Morten Hillgaard Bülow brugte ordet ordet 'gammelhed' i tidsskriftet Samfund og aldring, og Mette Thing Baltzar introducerede mig til 'alderdommeligheden' med ordene "Hvis ungdommelighed er synonym for uerfaren, så kan alderdommelighed i al sin enkelthed være synonym for erfaren".

I Norge etablerer man 18-19 juni et to-dages seminar for at fejre "Livets sidste kapitler". Det er så dejligt åbent uden dom. Der er altså flere kapitler til sidst, og vi ved ikke ved, hvor mange kapitler, der er.

Den rigtige vej frem

Det er altid betænkeligt med navne, der henviser til en alder eller en bestemt alder. Når vi bliver mere og mere forskellige med alderen, bliver den intetsigende. Det er ikke alderen og vores krop, der har betydning. Det er det liv, vi lever. Det kan rumme mange facetter. Jeg lever lige nu i gensynsalderen. En kaffe på torvet i Ribe får minder til at vælte frem. Glæden ved gensyn bliver stærkere og stærkere. I andre sammenhænge kalder jeg mig for seniorist, der antyder et vist engagement.

Et af de mere nøgterne forsøg blev lavet af Danmarks Radio for mange år siden. De lavede en undersøgelse for at kortlægge forskellige brugergrupper blandt deres ældste. De fandt nogle grupper, som de gav betegnelser, der fokuserede på træk ved menneskers livssituation. Jeg husker følgende om deres betegnelser. De talte om "De arbejdende seniorer", hvis hverdag er præget af forpligtelser og gøremål, som minder meget om arbejdsliv som småjobs, foreningsarbejde, aktive bedsteforældre, frivilligt arbejde. "De frie seniorer" er uden den type af forpligtelser, men lever et aktivt fritidsliv som livsnydere. "De tilbagetrukne seniorer" har nogle skavanker, men klarer sig selv, er hjemmegående med god tid og uden den store udadvendte aktivitet. "De afhængige seniorer" er kommet i den situation, at deres hverdag i varierende grad er afhængig af hjælp fra andre. Disse fire grupper signalerer forskellige grader af aktivitet og udadvendthed, som kan findes i meget forskellige aldersgrupper. Det er en meget brugbar opdeling.

Vi er i fuld gang med at udvikle sprog til brug i det lange liv. Selv holder jeg meget af ordet 'Merlivet', 'Gensynsalderen' og ordet 'Seniorist', der blev opfundet af min kone. Sproget er i evig bevægelse, og vi ved aldrig, hvor det fører os hen, men vi kan deltage i udviklingen.

Litteratur:

Ramian.K (2021) Oppe i årene: Giv din alder et kælenavn. Nyt fra FUAM, nr.6, 2021

Tøsse, S. (2016). En ny aldring. Gerontologi, 32(2), 4. En god artikel om udviklingen i opfattelsen af alder.

Til et middagsselskab for nogle år siden havde jeg en borddame, der spurgte mig, hvad jeg lavede. I min alder er det smigrende, når nogen overhovedet tror, at man laver noget. Frederik Dessau, politiken
26.7.2016

....at ældes med ydmyghed

Af Tove Holm, medlem af FUAM's bestyrelse, sekretær

I flere generationer og i flere professioner ser man det som noget ønskværdigt at blive så gammel som muligt. Man skal være glad og taknemmelig for at tilhøre "det grå guld". Men værdsætter samfundet det enkelte menneske, som opnår at blive gammel? Og værdsætter det enkelte gamle menneske selv sin situation?

Jeg hører til de privilegerede: 92 år og stort set selvhjulpen. Jeg har ikke søgt hjemmehjælp, for det vil være irriterende at skulle have besøg af muligvis skiftende hjælpere, som ikke må udføre de opgaver, jeg ikke selv kan klare, f. eks stå op på en stige for at rengøre de øverste hylder. Jeg har, siden jeg blev 75 år hvert år modtaget tilbud om besøg af en "Ældre konsulent" (næsten alle offentligt ansatte får titlen konsulent). Til gengæld har jeg en vinduespudder, som også gerne påtager sig det rengøringsarbejde, som jeg har svært ved. Jeg er fuldt bevidst om, at ha ikke kommer ind i alle kroge, men på overfladen ser her pænt ud, når han går. Jeg beder ham altid komme, lige før jeg skal have besøg.

Jeg bor i eget hus i et godt kvarter, hvor naboerne gør deres bedste for at tilbyde hjælp, hvis jeg har brug for det. Godt forhold til børn, børnebørn og oldebørn. Gode venner, som af og til kommer og giver et nap med i haven.

Jeg kan ikke deltage i klagesangen om, at "de unge" eller "andre mennesker" ikke viser hensyn. Tværtimod er der altid en – ung eller ældre – der giver mig sin plads i bussen eller hjælper mig op, hvis jeg falder på gaden.

Jeg er taknemmelig for min hverdag og undrer mig over, at jeg er kommet vældig godt gennem isolationen, har næsten en følelse af, at Corona gav mig en ferie. Jeg oplever hverdagens trivialitet som noget positivt med de små afbrydelser, som måltiderne, små ture og noget arbejde i haven giver mig. Når jeg kommer ind efter en oplevelse eller et arbejde i haven, bliver jeg altid glad for, at jeg bor lige netop her, hvor der er så godt at være.

Jeg kan ikke forhindre tristheden

Så er alt vel godt? Ja, jeg beklager mig ikke over min hverdag, men sætter spørgsmålstegn ved, om det også er det liv, jeg ønskede. Kunne jeg som 72-årig se mig selv som tilfreds og glad tyve år senere? Måske, for jeg har jo som pensionist al den tid, jeg har brug for, til pauser. Jeg ville ikke kende betingelserne for at være til som et helt andet



menneske end det, jeg har været tidligere.

Mit syn er svækket på grund af AMD og Grøn Stær. Jeg er meget taknemmelig for al den støtte og hjælp, jeg får fra Center for Syn og Hjælpemidler og fra øjenlægen på Skejby Sygehus, og jeg er glad for at leve i et samfund, hvor jeg har fået god lægehjælp, når jeg havde brug for det. En hofteoperation i 1992 lykkedes ikke helt, så min højre fod slæber lidt. Derfor falder jeg let, og min balance er ikke god. Gigt i skulder, knæ, fingre og ryg er smertefuld og betyder, at jeg må holde jævnlige pauser. Jeg forsøger at trøste mig med, at jeg har lov til at stoppe med havearbejdet, når jeg bliver træt.

Det kan dog ikke forhindre tristheden over, at jeg ikke længere kan gøre alt det, som tidligere fyldte mit liv: Én ting er, at jeg ikke længere går i teatret eller til koncert – jeg kan jo hverken se eller høre ordentligt - og jeg vil gerne spare mig selv for de skuffelser, jeg ville få. Det værste er, at jeg heller ikke kan klare alle de aktiviteter, som tidligere fyldte min dag med glæde. Jeg syede mit tøj, spandt uld og vævede af det. Jeg kan stadig spinde og gør det ofte, men kan hverken væve eller sy, ikke en gang klare småreparationer, ikke en gang sy en knap i. Skal jeg bruge en opskrift, må jeg bruge en lup, som mærkeligt nok altid ligger "et andet sted". Jeg har altid været glad for at læse, men kan ikke klare bøgerne mere. Til gengæld har jeg mulighed for at bruge lydbøger, og det gør jeg hver dag. En gang var jeg hurtig til alt mit arbejde- nu tager alting så lang tid.

Jeg har lært meget

Jeg har lært at leve med de gener, som kroppens forfald giver. Derimod har jeg tænkt på, at det er min egen måde at forholde mig til omgivelserne på, der burde være anderledes. Det begyndte, da jeg for 10 år siden måtte opgive at køre bil, fordi mit syn var blevet for dårligt. På en måde er jeg tilfreds med, at jeg ikke skal køre, for det ville være alt for usikkert, men jeg blev på én dag afhængig af andre.

Jeg læser, at man aldrig skal være bange for at bede andre om hjælp – de vil sikkert gerne hjælpe og bliver måske oven i købet glade for, at de gør et gammelt menneske en tjeneste. Men jeg kan jo ikke gøre gengæld –eller i hvert fald kun sjældent.

Jeg har altid lært, at jeg skulle tage ansvar for mig selv, klarede mig selv, fra jeg var 15, og for 10 år siden blev jeg pludselig afhængig af andre. At få ting bragt til genbrugspladsen var pludselig blevet et problem.

Gode venner og pårørende kommer og henter mig, og jeg er meget bevidst om, at de altid har travlt, så jeg må passe på at være klar, helst stå med overtøj på, når de kommer. Jeg skal være taknemmelig og kun bede om hjælp til det mest

Når man har glemt sin Fyldepen, forlagt brillerne og ikke kan huske, hvor man har papiret, saa er øjeblikket inde til at skrive sine erindringer.
Piet Hein 1950

nødvendige. Jeg ringer kun til mine børn, hvis det er strengt nødvendigt – vil nødtigt forstyrre dem i deres travle liv. Det har vi talt om, så det er dem, der ringer til mig., når de har tid. Jeg kan ikke undgå at være til besvær for andre, men jeg sørger for at være til så lidt besvær som muligt.

En ydmygelse at bede om hjælp eller?

Det er disse tanker, der har trængt sig på i den senere tid. Når jeg beder om hjælp, føler jeg en ydmygelse, som jeg helst ikke vil kendes ved. Måske skal jeg lære at tænke, som jeg har gjort med så mange andre ting, at sådan er det også at blive gammel.

Af og til sker der noget, som ændrer mine tanker: Jeg faldt og var i et par døgn helt hjælpeløs. Så viste det sig, at jeg slet ikke behøvede at bede om hjælp. Både min datter, mine børnebørn og mine naboer gav mig al den hjælp, jeg havde brug for. Jeg har en fornemmelse af, at nogle ting blev sat på plads, og jeg behøver ikke at frygte en fremtid, hvor jeg vil være endnu mere afhængig af andre, end jeg er i dag. Jeg ved helt sikkert, at ingen ønsker at ydmyge mig – ikke en gang de sociale myndigheder. Mine negative følelser må jeg adressere til mig selv og forsøge at bearbejde dem.

Skal vi nedlægge alderdommen?

Af Kurt Wissendorf Møller

Lad os gøre som med minkene. De er alligevel kun staffage, der i sidste ende er uden betydning for andre end bærerne af dem i tilskåret form. På samme måde er det med os gamle. Vi er kun staffage i en verden, hvor livslængde er blevet et symbol på videnskabens evne til at sikre et længere og længere liv og økonomien tilstrækkelig til at holde os i live med eller uden vores ønske. Ellers er der kun sentimentale grunde til at ønske, at vi bliver ældre og ældre, der er indbygget i vores rolle. Vi er blevet til en byrde, siges der, og vi beslaglægger et stigende antal procenter af BNP, der kunne bruges bedre.

Hvem kan dog finde på at sige noget sådant? Det er for så vidt let at forklare. Det har vi allesammen gjort på et eller andet tidspunkt i vores liv og gennem alle tider. Da livet var en overlevelseskamp, var det de gamle, der blev udpeget til at dø. I Inuitkulturen var indbygget, at når der ingen føde var, gik de gamle ud i sneødet og satte sig til at dø, og børnene døde af underernæring, fordi det, der var til rådighed, skulle sikre, at de, der havde alder og kræfter, kunne overleve og dermed føre slægten videre.

Egon Clausen har i anledning af sin 80 års fødselsdag 2020 lavet sig en ønskeseddel :

- Når jeg bliver gammel, vil jeg gerne være:
- Fylt af indsigt uden at være hoven
- Fylt af erfaringer uden at være kynisk
- Fylt af humor uden at være pjattet.
- Fylt af fortrøstning uden at resignere.
- Fylt af minder uden at være bitter.
- Fylt af taknemmelighed uden at være sentimental
- Og: Når jeg bliver gammel, vil jeg ikke være sur.

Kr. Dagblad

Det var livets lov.

I takt med velstandsudviklingen og ikke mindst med omlægningen af produktionsforholdene, der førte til flytning af befolkningen fra land til by, blev det tydeligt at denne organiske tilgang til liv og død havde ændret sig. I landbosamfundet blev man født, sled sig op fysisk i arbejdet med at skaffe sig føde og døde.

Industrialiseringen ændrede dette forhold. Levealderen voksede, og vi ser den første udgrænsning af befolkningsgrupperne. I slutningen af 1800-tallet ses den første 'aldersbyrde', og i første del af 1900-tallet udgrænses ungdommen som en særskilt gruppe mellem barn og voksen.

Allerede i 1700-tallet ser vi den første udgrænsningen af barndommen som et resultat af skoling af børnene. Senere systematiseres den faglige oplæring af de unge som resultat af stigende faglig specialisering af industrien, og stigende levealder udgrænser ældre, så familien ikke længere kan forestå omsorgen inden for de rammer, der var givet økonomisk. Industrialiseringen havde ikke bare skabt et socio-økonomisk classesamfund men osse en opsplitning af befolkningen i skarpt afgrænsede grupper, der hver for sig fremstår som økonomiske 'byrder', der skal finansieres af den erhvervsaktive del af befolkningen. Øgede krav til børnene og de unge i form af mere komplekse uddannelseskrav og hurtigere gennemførelse af uddannelserne, har været konsekvensen på bekostning af dybde og refleksion.

For ældre og gamle ændres forventningerne ligeledes. I min bog 'Ældrepædagogik i - et postindustrielt design' (Dafolo, 2000) medvirker jeg til en yderligere opsplitning af ældregruppen, idet jeg antager, at man med rimelighed kan skelne mellem det at være ældre (aldersgruppen 65-79) og gamle (80+) kunne være en hensigtsmæssig afgrænsning (på den tid) bestemt af det lovbestemte pensionsår på den ene side og den fysiske og mentale aldersvækkelse, der kunne konstateres, når alderen 80 år blev passeret, og dermed ændrede vilkårene for en stor del af aldersgruppen. De tyve år, der er gået siden, har rykket ved disse grænser. Dels er tilbagetrækningsalderen fra arbejdsmarkedet nu nået 70 år, og et stigende antal 80++ fungerer på fysisk og mentalt højt niveau samtidig med at middelevealderen øges.

Pointen med bogen var at understrege, at alder ikke var en bestemmende hindring for fortsat vækst i tilegnelse af viden og færdigheder, omend vilkårene forandrede sig, og jeg gætter på, at de, der har orket at læse hertil, vil være enige med mig.

Alderisme/aldersdiskrimination.

Påstanden om, at vi alle har aldersdiskrimineret på et eller andet tidspunkt i vores liv, baserer sig på sociologiske undersøgelser, der viser, at især gruppen af erhvervsaktive oplever ældre som en økonomisk byrde, men osse som et irritationsmoment på anden vis, og ingen af os kan formentlig afvise at have sukket over de unge og de gamle.

Vi er i vejen på cykelstier og fortove, vi kører for langsomt og usikkert i vores biler, vi taler for langsomt og interesserer os for forkerte ting, så vi opleves pinlige. Så er vi påholdende til det nærige, og oveni fatter vi ikke noget som helst. Fortsæt selv listen (FUAM kunne lave en udtømmende liste 😊). Når det er udgangspunktet så er alle signaler hejst for, at det er svært at se, hvad vi osse er.



De, der ubetinget kan se vores positive sider, er vores børnebørn (medmindre vi faktisk optræder som tidligere nævnt, hvilket naturligvis forekommer). De kan mærke vores glæde og omsorgsfuldhed og ikke mindst vores villighed til at give dem vores tid, og det fortsætter til langt hen i ungdomsalderen som et givende tilskud til begge generationers liv, hvilket jo ikke mindst signalerer, at hvis vi som ældre og gamle sender positive signaler til vores omgivelser, så vil de som oftest blive opfattet som sådanne og returneret i samme ånd. Stereotyper opløses bedst ad denne vej.

Begrebet alderisme er ikke overraskende et afkast af det engelske AGEISM. Angliseringen af sproget er i gang med at udkonkurrere aldersdiskrimination, som ellers er blevet flittigt brugt tidligere, når der skulle beskrives forhold for en gruppe, der på grund af alder blev beskrevet nedladende. Personligt foretrækker jeg begrebet aldersdiskrimination, der præcist fortæller, hvad der er tale om.

Ældrekommissionen

I slutningen af 1970'erne nedsattes en Ældrekommission i Danmark. Ældrekommissionen var et forsøg på at tage hånd om de sidste af årgang 1900, men osse et forsøg på at forstå de kommende behov. Ingen kunne på det tidspunkt forudse, at middelealderen eksploderede (for nogle), og ikke mindst at nogle ikke vil finde sig i at blive udstillet som mindreværdige på grund af alder. Det fjerner naturligvis ikke aldersdiskrimination som fænomen, men det synes som om, at (nogle) af os gamle møder større respekt, når vi bevæger os rundt i det offentlige rum, som et resultat heraf.

Hermed er på ingen måde sagt, at det omfatter os alle,

socioøkonomisk baggrund, aktuel socioøkonomisk situation, helbred fysisk og mentalt, definerer vores liv ikke mindst i egne øjne. For nogle fører det til tilbagetrækning og manglende motivation til at deltage i fællesskabet, for andre til at insistere på retten til at en værdig behandling.

I sidste instans er det den enkeltes personlighedstræk og adfærd, der afgør omgivelsernes reaktion, så alderisme er ikke alene et påført pres udefra, men nogle gange en konsekvens af den enkeltes indretning og forståelse af sin verden.

Alder dom

Med opfattelsen af alder som en dom har vi gennem sproget dømt os selv til undergang i levende live, så i en vis forstand har vi bragt os i en situation, hvor vi oplever retten til at opfatte os selv som ofre, hvilket er det diametralt modsatte af, hvad de fleste af os faktisk er. Så måske skal vi bare være overbærende med os selv og andre og anvende vores energier uden fornærmet at skele til de, der ikke er kommet så langt i livet.

Guf til øre og øje

Syv underfundige film

Syv underfundige film om at blive gammel. Der sættes fokus på ældre mennesker i Danmark og deres unikke bagage af erfaringer, der ligger til grund for de centrale værdier i vores samfund. Når ældre portrætteres i medierne, er det ofte som ofre for omsorgssvigt eller "det grå guld". Med denne filmserie forsøger dokumentargruppen Moment at tilføje flere nuancer til opfattelsen af alderdom. <https://fjernleje.filmstriben.dk/film/2598010700/alderdom-1-7>



Hør Jørgen Ryg som Fru Duelund

Nød du henvisningen til Jørgen Ryg i sidste nummer af bladet? Her er han den 86 årige Fru Duelund. Fru Duelund: <https://bit.ly/350PaBZ>

Lige før timerne mørkner i juni

Det hedder denne måneds nye sang fra Højskolesangbogen. Det er en hyldest til de lyse nætters vemod. Den er skrevet af Iben Krogsdal, der har været inspireret af Djurslands natur. Melodien er af Erik Sommer. Derfor er den let at lære. Læs og hør den her: <https://bit.ly/3v76foi>

Nyt og nyttigt

Nu bliver NemID snart til MitID

Efter et par års planlægning og udvikling vil danskerne fra august stifte bekendtskab med et nyt system MitID, som ingen voksne danskere kan undvære. Læs her : https://www.avisen.dk/er-du-klar-her-er-afloeseren-for-nemid_649049.aspx

Bliver 65+erne sundere og sundere?

Der er gjort forskellige forsøg på at hævde at en stadig sundere aldring betyder at kommunerne kan spare på udgifterne. Andre har hævdet, at det ikke passede. Nu har sundhedsstyrelsen forsøgt at finde ud af, hvordan det faktisk forholder sig. Det er meget mere kompliceret. Rapporten har en forståelig sammenfatning, som du kan læse i rapporten her: <https://bit.ly/3zoCtyO>



Ikke udsigt til forringelser i 2022

”Vi er tilfredse med, at regeringen har hævet servicerammen, så vi kan følge med, når der kommer flere ældre og små børn. 2022 bliver et år, hvor vi kan følge med, men med aftalen bliver der ikke råd til velfærds-forbedringer,” siger formand for KL Jacob Bundsgaard. <https://www.kl.dk/forsidenyheder/2021/juni/her-er-oekonomiaftalen-for-2022/>

En billet til hele Danmark

For 399 kroner kan du rejse frit med alle busser og tog i Danmark otte dage i sommerferien. Læs hvordan: <https://www.dsb.dk/kampagner/rejsepass/>

Hørret Stilleskov for småtgående

Det kan være svært for småtgående at finde gode og overkommelige gåture i skovene. Knud Ramian er begyndt at kortlægge dem, før han bliver småtgående. Se et udkast om Hørret skov syd for Aarhus <https://bit.ly/342qVmi>

Om FUAM

FUAM's Bestyrelse 2021

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

Suppleanter:

Traute Larsen 8615 5917

Børge Helmer 8627 2900

Søren-Peter Pedersen 8613 4788



Redaktør (ansvh):

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet

Tlf.: 8627 4042 E-mail: knud.ramian@gmail.com

Mød FUAM online her:

Her vores hjemmeside, hvor du finder formalia og Nyt fra FUAM frem til 2020

<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