



NYT fra FUAM

**Foreningen til
Udvikling af Alderens
Muligheder**

**43. Årg. Nr. 9-10. sept - okt
2023**

Samtalerne i FUAM er i gang	2
Kærlighed og venskab uden alder	3
Du kan nå at komme med!	3
Kan tro flytte bjerge?	4
Ruter for småtgående i Aarhus	5
Flere bænke i byen	6
Oplevelse på en bæk	6
Digitalt inkluderet i Aarhus	7
Når søvn bliver til natteliv	9
BESTYRELSE 2023	11
Om FUAM	12

Samtalerne i FUAM er i gang

Som du kan læse i dette blad, er samtalecaféerne i fuld gang, men der er pladser endnu. Det er vigtigt at finde plads i sin kalender til fordybelse og samtaler.

D. 11. oktober holder Gunhild Weissbjerg et oplæg om et meget vigtigt tema. Der tales meget om "nære relationer". Gunhild laver ingen omsvøb og har valgt titlen "Kærlighed og venskab uden alder."

En god investering - handler om vilkår

Jeg har tit været selvcentreret og optaget af, hvordan jeg selv kunne forbedre min aldring gennem bedre kost, mere motion osv. Derfor er historien om sundhedsapostlenes skæbne vigtig. Måske er den sikreste vej at ændre vores livsbetingelser, som vi kan komme til at stole mere på med alderen. Ved at fokusere på vores livsbetingelser kan vi også hjælpe andre end os selv. I dette nummer drejer det sig om at forbedre vores digitale livsbetingelser og finde vandrestier, som vi alle kan nyde hele livet.

Robusthedskommissionen og budgetaftalen i Aarhus – begge disse emner handler om livsbetingelser. Spørgsmålet er, hvem der skal modtage hjælp i fremtiden.

Robusthedskommissionen har fremlagt 20 forslag til forbedring af velfærden uden yderligere udgifter. Der er udarbejdet en kortfattet udgave af betænkningen, som er værd at læse. Det er vigtigt at overveje, hvordan sundhedsvæsenet skal prioritere ressourcerne. Det er også vigtigt at afdække, hvordan vi kan gøre plejhjemsarbejdet mere attraktivt. Du kan læse anbefalingerne [her](#).

Hvad vil 10 frisatte plejehjem kunne?

Aarhus Byråd har indgået en budgetaftale for 2024 og har øremærket 26 mio. kr. til ældreområdet i budgettet for 2024. Selvom der ikke er nævnt profilplejehjem i aftalen, er det stadig en mulighed for de 10 plejehjem, der vil blive "frisat", at forholde sig til profilplejhjemstanken. Vi er dog stadig lidt usikre på, om de forstår, hvad et profilplejehjem indebærer. Det bliver vigtigt at følge med i, hvad frisættelsen vil betyde, og hvordan den vil komme beboerne til gavn. Læs budgetaftalen [her](#)

<https://chat.openai.com/> leger stadig med

Sidst opfordrede jeg alle til at komme i gang med kunstig intelligens. Kunstig intelligens spiller også en rolle i dette blad. Den har hjulpet med korrekturlæsning denne måned, og den har klaret det ganske godt. Dog er der stadig brug for et trænet øje med sans for sprog. Den har været en enorm hjælp for mig, især da jeg skulle udarbejde et foredrag. Du kan læse mere om det i næste nummer. Kærlighed og venskab uden alder



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.

Onsdag d. 11. Oktober kl. 14.30 - 16.30

Kærlighed og venskab uden alder

Oplæg: **Gunhild Weisbjerg, medlem af FUAM's bestyrelse**



Kom og få inspiration til at invitere nye mennesker ind i dit liv. Hvad enten du søger den "seneste ene" og har brug for hjælp til at navigere i "dating universet" eller bare ønsker at udvide dit netværk, så kan du forvente et lærerigt oplæg med brugbare råd garneret med masser af humor. Tilrettelægger: Lene Dernert

Alle er velkomne. Pris kr. 40 inkl. Kage og kaffe/te

Du kan nå at komme med!

FUAMs samtale-cafeer er i gang

Læs mere om samtalecafeer her:

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

Du kan nå at komme med

På intro-mødet d.28 kom fire samtale-cafeer igang. De første møder er ikke afholdt, så du kan nå at melde dig ved at ringe til igangsætterne.

"Senior single eller double?"

Igangsætter Gunhild Weissbjerg Kontakt tlf 23 35 55 66
Hvorfor og hvordan trives du i med at leve alene.

Bange for demens?

Igangsætter: Christian Christensen, Kontakt 4135 3127
Jeg inviterer til samtalecafé om, hvordan man kan 'ha' det godt med demens'.

Skrivegruppen

Igangsætter Gunnar Hatt Kontakt 21 40 51 50
Lyst til at skrive noget? Gunnar deler ud af sine erfaringer om at skrive.

Fremtænk dit gamle liv

Igangsætter Knud Ramian Kontakt 535351781

Vi drøfter mulighederne for at se frem i nogle af vore 'mange liv' (venteliste)

Læs mere om samtalecafeer her: <https://bit.ly/3RmQAQv>

Kan tro flytte bjerge?

Af Knud Ramian

I tidens løb har mange mennesker troet, at de havde fundet ungdommens kilde, men det store gennembrud lader vente på sig, som det så ofte har gjort før. Nogle har taget chancen og forsøgt at behandle sig selv. Kan vi lære noget af deres erfaringer? I en artikel i New York Times giver Pagan Kennedy en række eksempler på mennesker, der troede, at de havde fundet kilden til evig ungdom, og som drak af dens kilde - og tjente formuer på det.

Kure med tragisk udgang

Allerede i 1930'erne blev det fastslået, at mus, der levede på en minimumsdiæt, levede længere end andre mus. Dette inciterede nogle forskere til at påtage sig en faste-lignende diæt - og mange fulgte efter. Dr. McCay fulgte denne diæt i årevis, men døde som en slank og atletisk 69-årig efter to hjerneblødninger. Roy Walford gentog eksperimentet og formåede at fordoble musenes levealder. Han gik på en 1600-kaloriers diæt om dagen og skrev bogen "120-års diæten". Han døde som 79-årig af A.L.S. (Lou Gehrig's sygdom). Euell Gibbons var overbevist om sundheden ved vilde planter, men døde som 64-årig af et aneurisme. Nathan Pritikin talte for fedtfri diæter, men døde selv som 69-årig. Dr. Robert Atkins, som troede på det modsatte og skabte 'Atkins-kuren' ved at fjerne kulhydrater fra kosten, men tillade fedt, omkom som 72-årig efter en faldulykke og adskillige hjerteanfald.

Tro flytter ikke bjerge

Det viser sig, at tro ikke altid kan flytte bjerge. Vil du deltage i dette lotteri? Alle disse forsøg på at omsætte videnskabelig viden til en mirakelkur for den enkelte viser, hvor mange andre faktorer der kan føre til en tidlig død. Selvom statistikken er korrekt og holdbar for store grupper, så ved vi ikke noget om, hvorvidt vi selv opfylder de betingelser, der kræves (og som vi ikke engang kender) for at opnå den ønskede effekt. Det er som at spille lotto. Mange af os kender mennesker, der har levet sunde liv og alligevel har mistet det hele i en tidlig alder. Eller mennesker, der har røget som skorstene uden at få lungekræft. Selvom vi motionerer, spiser sundt, og holder op med at ryge, hvilket er nogle af de sikreste

Gamle mennesker er voksne som har overskud til at gå på opdagelse i, hvordan voksenlivet fortrængte barnet.
(Gunnar Hatt, 2023)

metoder, som vi kender til, så ved vi ikke, om det garanterer os et længere og bedre liv.

Gør verden bedre at blive gammel i

Derfor har alle ret til at undlade at købe billetter til det store sundheds- og motionslotteri. Selv hvis vi deltager, skal vi stadig være klar over, at der ikke er nogen garanti for gevinst. Måske er den sikreste vej til et langt liv ikke den personlige indsats, men derimod den indsats, der skaber bedre forhold for os alle sammen. Det er netop denne indsats, der hidtil har sikret os et langt liv. Så måske er det bedre at arbejde på at reducere sprøjtegifte, sikre rent drikkevand, mindske luftforurening og øge ligheden i samfundet for at skabe et bedre liv, når vi bliver ældre.

Første udgave Nyt fra FUAM nr. 2018

Ruter for småtgående i Aarhus

Af Knud Ramian

Som antydnet i den foregående artikel er den sikreste vej til det lange liv gode levevilkår - for alle. I Aarhus introduceres et nyt initiativ - Anemoneruter. Disse ruter er skabt for at give kørestolsbrugere, svagtseende og andre med handicap mulighed for at nyde naturen.

Anemoneruterne

Anemoneruterne er lettilgængelige stier med brede, stabile overflader, tydelige ledelinjer og god adgang til vigtige faciliteter. Formålet er at give alle Aarhusianere adgang til naturen, uanset om de søger aktivitet eller ro.

Eksisterende ruter, såsom Egå Engsø og Riis Skov, er blevet opgraderet for at sikre øget tilgængelighed.

Tilgængelighedsrådet og en følgegruppe af Aarhusianere med forskellige handicap har været involveret i projektet for at sikre høj kvalitet.

Anemoneruterne skaber en unik naturoplevelse i Riis Skov, hvor du kan udforske en smuk bøgeskov med havet på den ene side og skoven på den anden. Du kan beundre en skrænt med en rig biodiversitet og 250 år gamle træer. Riis Skov byder på noget for alle, fra gammel skov til nye rekreative områder. Der er også mange bænke, hvor du kan tage en pause og nyde roen. Vil du se, hvor ruten går, skal du kunne



Det modne mennesker er det menneske, der selv kan bestemme hvornår det vil være barn
(Gunnar Hatt, 2023)

bruge en app, der hedder "Opdag Aarhus". Alternativt kan du se ruten i Risskov i denne artikel. Læs [denne artikel](#).

Der er planer om at indføre flere Anemoneruter i byens parker og skove, så flere Aarhusianere kan få adgang til naturen. For mere information om tilgængelighed i hele landet besøg [dette link](#).

Anemoneruterne er omhyggelige projekter med høj grad af tilgængelighed. Mindre kan også gøre det. FUAM har et løbende projekt, der går ud på at finde de vandruter omkring Aarhus, som egner sig for småtgående - ikke nødvendigvis kørestole, men også rollatorer og barnevogne. Vil du være med til at finde og teste ruterne så skriv. Her er et eksempel fra Hørret skov <https://bit.ly/3hcdvKB>

Flere bænke i byen

Gunnar Hatt skriver:

Flere bænke i byen og flere bænke langs Brabrandstien Vi har en bæk på solsiden af Borgmester Jakob Jensens Gade 3, som er flittigt brugt - bl.a. som mellemstation for egnens pensionister. Vi mangler bænke i Botanisk have og i Væksthuset mangler vi anatomisk rygstøttende bænke. Til det sidste har jeg skrevet pænt til bestyrelsen, men fik aldrig noget svar. For mig er det kombinationen af gå-hvil, der er vigtig. Århus og omegns hjemmehjælpere kommer godt rundt. Måske kan kommunerne blive inspireret til at bede dem om at sonde terrænet - så kan vi arbejde videre med ideer til småtgående. Men måske er denne viden der allerede om disse stier? "Alderens muligheder og umuligheder" på FaceBook er nok det rette forum at spørge i. Eller hos motionisterne. Rigtig god ide at arbejde videre med.

Oplevelse på en bæk

Gunnar Hatt

To mennesker sidder på en bæk i Botanisk Have og jeg sidder på en anden lige ved siden af. Den ene er en gammel mand. Den anden en lille dreng. De kender tilsyneladende ikke hinanden, men som det sommetider sker, så snakker de, som om de altid har kendt hinanden. Jeg falder selv lidt i staver, men bliver pludselig nærværende, da jeg hører den lille dreng sige: Da jeg var i din alder, troede jeg heller ikke på reinkarnation.

Digitalt inkluderet i Aarhus

Af Knud Ramian

Digital inklusion handler også om at forbedre nogle vilkår. Denne gang for de mest digitalt udsatte. Udsatte er vi alle blevet. Aarhus har udarbejdet en plan for digital inklusion, der fokuserer på fire forskellige grupper, som alle står over for udfordringer i den digitale verden: ældre mennesker, unge, udsatte borgere og internationale borgere. Selvom disse grupper er forskellige, deler de enslydende problemer, når det kommer til at kommunikere med myndighederne online. Inklusion handler om at blive en del af de kommunale løsninger og ikke kun om at blive bedre til at handle på internettet.



Er du en del af målgruppen?

Herunder kan du markere de udfordringer, du står overfor, og få en idé om, hvorvidt du hører til målgruppen eller kan klare dig selv:

- Vanskeligheder med at forstå breve og beskeder fra myndighederne på grund af kompliceret sprog.
- Problemer med at bruge digitale selvbetjeningsløsninger og identifikationssystemer som MitID.
- Generel usikkerhed og mangel på tillid til myndighederne.
- Bekymringer og frygt ved brug af digitale teknologier.
- Begrænsede digitale færdigheder.
- Behov for hjælp fra andre.

Nogle af disse udfordringer gælder for flere grupper, mens andre er mere specifikke. Ældre voksne kan opleve tekniske udfordringer med deres enheder, men de forstår vigtigheden af at tjekke deres digitale post. Unge mennesker kan have de modsatte problemer.

Samarbejde på tværs af generationerne

I Aarhus kalder man forsøget for prøvehandling. Prøvehandling indebærer, at unge og ældre samarbejder om at forstå og arbejde digitalt. Ældre forstår formål og sprog, mens de unge er modige og dygtige med apparaterne. Denne 'prøvehandling' skal give erfaringer med at forene generationerne og hjælpe hinanden med det digitale. Målet er at reducere frustration, stress og digitale problemer samt give de unge mulighed for at føle sig kompetente ved at hjælpe andre. Det er ikke en enkel opgave at få til at fungere i større



Ambition

Uanset hvordan borgerne kommunikerer med Aarhus Kommune, skal de opleve en god service. God service er at blive mødt i øjenhøjde, respektfuldt og med en følelse af at kunne mestre sin situation - uafhængigt af hvilken kommunikationskanal man foretrækker.



Principper

Et brugervenligt og lettilgængeligt digitalt tilbud til dem, der kan selv

Hjælp til dem, der ikke kan det digitale

Hjælp til dem, der hjælper



Hvad vil vi lykkes med?

Vi vil lykkes med:
At minimere barriererne så flere kan være med

Vi vil lykkes med:
At sikre hjælp og ligeværdige alternativer til den digitale kontakt

Vi vil lykkes med:
At hjælpe pårørende, frivillige og medarbejdere med at hjælpe med det digitale



Hvorfor er det vigtigt?

74 % af danskerne foretrækker at bruge digitale løsninger til at klare deres ærinder hos det offentlige (2022)

17-22 % af danskerne er digitalt udfordret i deres kontakt med det offentlige (2021)

63 % af dem, der har brug for hjælp til den digitale kommunikation med det offentlige, får hjælp af en person i familien eller vennekredsen (2022)

skala, men det bliver spændende at følge. Måske kunne lidt 'folkeforskning' hjælpe ved at indsamle eksisterende erfaringer om IT-samarbejde på tværs af generationerne.

Gør noget ved din digitale ensomhed.

Mange kan klare de fleste IT-opgaver selv, men støder konstant på opdateringer og andre komplikationer, der skaber usikkerhed. Dette sker ofte om aftenen, når du ikke kan få fat i nogen. Den bedste strategi er tålmodighed. De fleste digitale udfordringer løses dog lettere, hvis du har en digital ven eller veninde, som du kan kontakte. Børn og børnebørn er oplagte digitale venner. Hvis du ikke har digitale venner, kan du føle dig digitalt isoleret og ensom. Så hvordan finder du en digital ven? Gode naboer kan være guld værd eller et godt serviceabonnement.

En nyhed: Med 'digital fuldmagt' kan du hjælpe andre.

Det har været et problem at hjælpe mennesker, der ikke kan klare de offentlige digitale løsninger eller bruge MitID.

Siden sommeren 2023 er det blevet muligt for familie og venner at få en 'digital fuldmagt'. Med den digitale fuldmagt kan man interagere med det offentlige og bruge sit MitID til at logge ind med. Det er ikke helt simpelt at komme i gang, og der kan måske være behov for flere fuldmagter. Der er udgivet en grundig vejledning på Borger.dk eller via en folder, som du kan finde her: [Link til folder.](#)"

Når søvn bliver til natteliv

Af Knud Ramian

En af mine venner, Ole Lund havde planer om at køre til Nordkap på solceller. Han glædede sig til at læse en bog om søvn i de ensomme nætter og de stille øjeblikke, mens bilen opladede. Han nåede til polarcirklen efter en eventyrlig rejse, men fik desværre aldrig læst bogen færdig. Det var derimod mig, der fik fornøjelsen af at læse bogen, og det ændrede min opfattelse af mine natlige timer. Bogen hedder: "Derfor sover vi- banebrydende ny viden om søvn og drømmes betydning". Den er skrevet af en af de førende søvnforskere, Matthew Walker. Min opfattelse af natten skiftede fra at natten udelukkende skulle bruges til søvn, til at den var noget der skulle "leves." Søvn er nu ikke længere noget, jeg skal have for

at føle mig udhvilet. Den er en meget større del af livet. Jeg har opdaget værdien af mine nætter, og de fylder også mit daglige liv med glæde. Jeg havde allerede en grundlæggende forståelse af søvn og dens forskellige stadier, inklusive REM-søvn, hvor drømme opstår. Men nu har jeg fået indblik i dyb søvn, let søvn og de mange faser, der hver især spiller en afgørende rolle i min krop og mit liv. Søvn påvirker min hukommelse, mit immunsystem og kan endda have indflydelse på, hvornår jeg potentielt udvikler demens.

Søvnen bliver ringere med alderen

Med alderen bliver søvnen ofte mindre effektiv, især mængden af dyb søvn kan aftage. Man kan begynde at føle sig søvnigere tidligere på aftenen og vågne tidligere om morgenen. Mange oplever behovet for at stå op flere gange om natten, hvilket øger risikoen for uheld.



Det er vigtigt at nævne, at forfatteren modsætter sig opfattelsen af, at ældre har behov for mindre søvn; de sover bare dårligere. Den dybe søvn kontrolleres af pandelapperne i hjernen, og aldrig i denne del af hjernen kan derfor føre til dårligere søvn. Der er også en sammenhæng mellem dårlig søvn og forskellige sygdomme, såsom diabetes, blodpropper, depression og hukommelsesproblemer. Selvom mange vælger at tage en kort lur i løbet af dagen, kan det faktisk være farligt, da det kan mindske søvnpresset senere på aftenen.

Så hvad kan man gøre?

Jeg har generelt haft god søvn, men jeg er blevet grebet af en raptus, hvor jeg eksperimenterer med mit natteliv ved at øge min opmærksomhed på det og gøre det til en mere synlig del af mit liv. Jeg ved, at mange har vanskeligheder med deres søvn. Jeg vil ikke gøre mig til søvneksperter, men Matthew har mange indsigter og gode råd, som jeg synes må være værd at overveje. Jeg tror, det kræver vedholdenhed at implementere dem. Det vil være lettere, når man har fået en øget forståelse for søvnens enorme betydning.

For mig personligt har det vigtigste været at tage mine nætter seriøst, og det starter allerede om dagen. En god nats søvn kræver dagslys og bevægelse. Jeg har ingen problemer med at få sollys og 30 minutters motion i løbet af dagen. For nylig tilbragte jeg fire timer med havearbejde og derefter en lang gåtur - resultatet? En fantastisk nats søvn! Jeg har tit perioder af træthed i løbet af dagen. Det er naturligt og en lur tidligt på eftermiddagen skader ikke nattesøvnen. Jeg ser den sidste tv-nyhedsudsendelse kl. 21, fulgt af en fælles håndmassage. På den måde slapper jeg af, og resten af aftenen forbliver rolig med minimalt skærmbrug. Jeg laver også en kop te omkring kl. 22; jeg vågner alligevel op flere gange om natten, så lidt ekstra væske skader ikke. Jeg bruger denne tid på at læse en avis, en bog, synge eller spille musik, men lidt efter kl. 23 er det sengetid. Det er så hyggeligt. Jeg forsøger at ignorere betydningen af de film og nyheder, jeg går glip af. Jeg har fået en pulsmåler af min svigersøn og kan konstatere, at min dybe søvn faktisk er blevet forbedret. Jeg vender tilbage, når min raptus er klinget af.

Jo mere vi
kontrollerer, jo
mindre levende
føles livet.
(Gunnar Hatt,
2023)

← [Matthew Walker](#) "Derfor sover vi - banebrydende ny viden om søvn og drømmes betydning. Gyldendal, 2023 384 sider Set til kr. 209-

BESTYRELSE 2023

FUAM's bestyrelse 2023



Knud Ramian (formand)
5353 1781



Lene Dernert 2721 5101



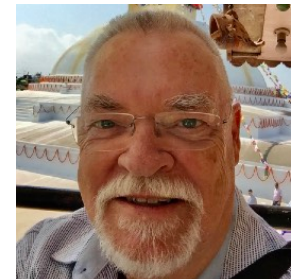
Karin Wiedemann (kasserer)
3057 6446



Gunhild Weissbjerg (Sekretær)
2335 5566



Poul Grosen Rasmussen
3053 8643



Gunnar Hatt
2140 5150



Christian Christensen
4135 3127

Suppleanter:



Eva Tørnæs
6150 1033

Søren Peter Petersen
8613 4788

Om FUAM

FUAM's Bestyrelse 2023

Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446
Poul Grosen Rasmussen 3053 8643
Christian Christensen 4135 3127
Knud Ramian (formand) 53531781
Lene Dernert (Sekretær) 2721 5101
Gunhild Weissbjerg 23 35 55 66
Gunnar Hatt 21 40 51 50

Suppleanter:

Eva Tørnæs 61 50 10 33
Søren-Peter Pedersen 8613 4788

Redaktionsgruppe

Knud Ramian, Englodden 6, Storchøj, 8320 Mårslet
Tlf.: 53531781 E-mail: info@fuam.dk
Lene Dernert
Karin Wiedemann
ISSN:2445-5415

Mød FUAM online her:

Her er vores hjemmeside, hvor du finder formalia og Nyt fra FUAM frem til 2023: <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

