



NYT fra FUAM
**Foreningen til Udvikling
af Alderens Muligheder**
45. årg. Nr. 1. januar 2025

Den travleste februar på vej	2
Forårsprogrammet i Klostergade 2025	3
Fremtiden i FUAM	3
Generalforsamling	4
Gør noget ved din alder!	5
Om menneskets natur	5
Gå af med dit gamle gods og guld	6
Hvad du ønsker skal du få	8
Bevar minderne: Din historie er vigtig	9
Er du lykkelig?	11
ALDERISME OG ALDERSKULT	13
Velfærdsteknologi i Aarhus Kommune - løsning eller blindgyde?	14
Nyt FUAM-grej til salg	17

Den travleste februar på vej

Så fik vi atter en amerikansk præsident, der er oppe i årene. Det taler man ikke så meget om, og han sørger omhyggeligt for, at vi tænker på noget andet. Han ved, det er hans sidste chance. Kan det give aldrende mennesker en særlig energi?

Aldring er udfordringer og muligheder.

Det er vi sammen om!

I FUAM styrker vi hinandens selvværd, livsmod og handlekraft.

Vi får sammen øje på nye muligheder.

Måske kan vi også gøre verden lidt bedre at blive gammel i.

FUAM har travlt i februar. Aldrig har der været så mange arrangementer på en måned.

Det er sjældent, vi holder møde om FUAM, men inden generalforsamlingen d.12.2.25 indbyder vi dig til et frokostmøde om FUAM og fremtiden. Se indbydelsen i bladet. Du kan endnu nå at melde dig.

To gange er der oplæg i folkehuse. Lene Dernert vil gøre noget ved dit gamle gods og guld, og Knud Ramian har funderet over sit selvværd, livsmod og virkelyst i et langt liv.

I januar talte Gunhild Weisbjerg om nytårsforsætter og dine drømme for det kommende år. Læs hendes refleksioner efter mødet.

Knud Ramian skriver om et af sine nytårsforsætter. Han vil gøre noget ved sin livshistorie. Det er nemlig velgørende, hvis man kommer i gang. Læs hvordan.

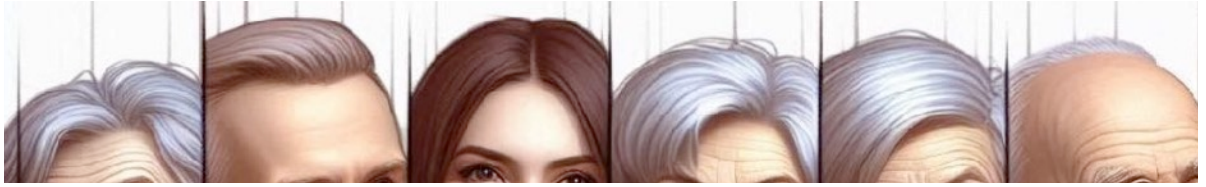
Er du lykkelig? spørger Gunnar Hatt om i den første af flere artikler, der tager det store historiske perspektiv på lykken. Følg med fra starten.

Alderisme er næsten et fast tema i bladet. Inge Lise Johansen har læst den lille bog "Alderisme og alderskult" Se hvad hun mener.

Kommunerne satser vildt og voldsomt på velfærdsteknologi som svaret på ældreplejens personalemangel. Knud Ramian overvejer om det er den bedste løsning, og hvordan det kan blive en succes.

Kender du nogen, der kunne have glæde af vores arrangementer? Tag dem med!





Forårsprogrammet i Klostergade 2025

12. februar 2025 kl. 12.00-14.00 (OBS)

Fremtiden i FUAM

Hvordan kan vi i fællesskab gøre det lange liv bedre ?

Oplæg ved FUAM's bestyrelse

Dette er FUAM's første frokostmøde!

Det vil ligne et almindeligt FUAM-møde med oplæg og samtale. Forskellen er, at vi spiser frokost sammen.

Temaet er "Hvordan kan vi som fællesskab gøre det lange liv endnu bedre" med oplæg fra bestyrelsens medlemmer.

Deltagelse er gratis, men det koster kr. 30- pr. stykke smørrebrød og kr. 25/20 for en øl/vand.

Tilmelding haster!

Du tilmelder dig her: (klik) senest d. 28.1 til FUAM. Ved tilmeldingen får du betalingsoplysninger.





Generalforsamling

12. februar 2025 kl. 14.30- 16.30

Klostercafeen, Klostergade 37, 8000 Aarhus C

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning.
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2024.
4. Fastlæggelse af kontingent for 2025 samt godkendelse af budget for 2025.
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen.
På valg er: Gunhild, Christian og Eva.
Sidstnævnte trådte ind i bestyrelsen, da Gunnar Hatt trådte ud. (Alle genopstiller)
6. Valg af suppleanter til bestyrelsen.
På valg er: Søren-Peter Pedersen (genopstiller ikke)
7. Valg af to interne revisorer.
På valg er: Kai Fisker Petersen og Søren-Peter Pedersen. (Søren Peter genopstiller)
8. Indkomne forslag.
9. Eventuelt.

OBS!

Der er ikke kommet forslag til behandling på generalforsamlingen.

11. marts 2025 14.30 - 16-30



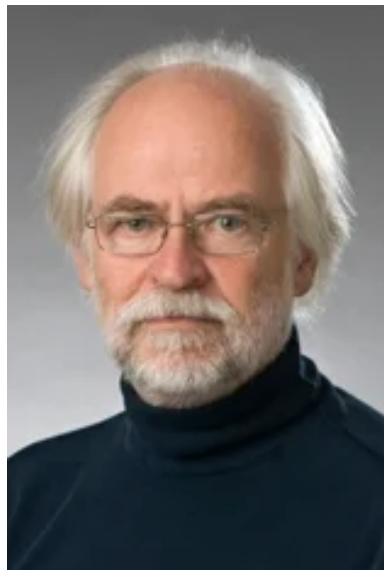
Gør noget ved din alder!

Oplæg ved Knud Ramian

Socialgerontolog, psykolog, formand for FUAM.

Alder har til alle tider optaget mennesker. Guden Thor bekæmpede den gamle kvinde 'Ælde', men tabte. I dag er den gennemsnitlige levealder længere end nogensinde. Det skyldes først og fremmest et fald i dødeligheden hos de yngre, så flere når en højere alder. Levealderen for de 80-årige er kun steget ganske lidt. Vi er altså ikke blev bedre til at blive gamle. Hvordan bliver man god til aldring?

9. april 2025 kl. 14.30 - 16.30



Om menneskets natur

Oplæg ved Hans Fink

Dr.phil., docent emeritus, Institut for Kultur og Samfund, Aarhus Universitet

Du og jeg har begge vores helt egen natur; men hvad er det at have en natur, og hvordan forholder din og min natur sig til menneskets natur og til den natur vi er mennesker i?

Det vil jeg lægge op til diskussion af.

FUAM i folkehuse februar 2025

Velkommen !

Alle FUAM's onsdagsmøder afholdes i Klostercafeen, Klostergade 37, Aarhus C.

Kom bare forbi, du behøver ikke være medlem.

Deltagelse koster kr. 50 incl. Kaffe/the og kage.

4.2.2025 kl. 16.00- 18.00

Kom med til gratis oplæg i Folkehuset
Ankersgade 21

Gå af med dit gamle gods og guld

Lene Dernert cand. psych./MHH
Oplæg med bobler

FUAM og Folkehuset Ankersgade inviterer dig til spændende oplæg om

**GÅ AF MED DIT GAMLE
* GODS OG GULD**

**Tirsdag 4.2.25 kl. 16-18, lokale 3
i Folkehuset Ankersgade 21.**

Tidsånden kalder på downsizing, minimalisme og bæredygtighed. Men at afhænde ting samlet gennem et langt liv . kan forekomme uoverskueligt. Vi skal blive klogere på, hvilke psykologiske og praktiske barrierer, der er forbundet med oprydning samt hvordan man kommer i mål, hvis man gerne vil lykkes med et lettere og enklere liv.

Oplæg med bobler af psych./MHH Lene Dernert.

Tilmeld dig på linket her
pretix.eu/mso-aarhus/godsogguld/
senest fredag 31.1.25 og mød op i lokale 3, Folkehuset
Ankersgade 21.



**SELVVÆRD, LIVSMOD OG
VIRKELYST I ET LANGT LIV**
V. KNUD RAMIAN, SOCIALGERONTOLOG



Tirsdag den 18. februar
kl. 13.30-15.30

Hvis du har en positiv indstilling til din alder, lever
du 7,5 år længere end hvis du ikke har.
Kom og deltag i en diskussion om alderisme.

SAMARBEJDE MELLEM FUAM OG FOLKEHUSET MØLLESTIEN .
GRATIS, INGEN TILMELDING

Hvad du ønsker skal du få

Af Gunhild Weisbjerg



Som nævnt i tidligere nyhedsbreve havde vi i FUAM's bestyrelse besluttet at sætte os selv i spil som oplægsholdere i 2025.

Jeg lagde ud som den første med oplægget d.8.1.2025: "**Hvad du ønsker, skal du få i 2025.**" Titlen lyder måske lidt vidtløftig – måske for god til at være sand? Men min erfaring viser, at mange realistiske ønsker kan gå i opfyldelse, hvis vi ønsker dem stærkt nok og samtidig handler på dem. Handling betyder at skrive ønskerne ned, så de får jordforbindelse, og placere dem et synligt sted – eller måske bare gemme en lille seddel i pungen. I mit oplæg den 8. januar i Klostergadecentret bad jeg også tilhørerne skrive deres egne ønsker ned og svare på refleksionsspørgsmål. Jeg havde på klassisk "tysklærervis" medbragt fortrykt materiale samt papir og blyant. Tilhørerne sad stille, reflekterende og noterede flittigt. Den stilhed gjorde mig som oplægsholder en smule usikker – jeg er nemlig vant til grin og kommentarer, når jeg holder mit humoristiske foredrag "**Hurra, jeg er gammel.**"

Ritualer har altid haft en særlig plads i mit liv ved årsskiftet. I mere end 25 år har jeg fejret nytår med den samme vennekreds. Da vi var yngre, sprang vi ind i det nye år fra borde, sofaer og stole. Senere, lidt mere stivbenede, samlede vi os med papir og blyant. Ved rådhusklokkerne skrev vi hurtigt vores ønsker for det kommende år og brændte dem af over et stearinlys, inden de tolv slag var forbi.

Ritualer skaber forandring. Nytårsaften giver os "the fresh start effect" – en mulighed for at begynde på ny. Undersøgelser viser, at det er nemmere at gøre drømme og mål til virkelighed, hvis de startes ved "tidsmæssige landemærker" som nytår. Men fortvivl ikke, hvis du ikke fik gjort noget ved dine nytårsintentioner. Du kan altid skabe dit eget "tidsmæssige landemærke".

Det kan være på en mandag, ved kyndelmisse eller din egen fødselsdag. Det vigtigste er, at du markerer starten på din rejse.

Eftermiddagen sluttede med en livlig diskussion, som overbeviste mig om, at mine "elever" havde fået noget ud af oplægget. Og som en ekstra bonus var der en forrygende gulerodskage til kaffen!

Må dine drømme går i opfyldelse.

Stikord fra mødet

Sig farvel og tak til 2024:

- Tænk på stjernestunder og højdepunkter
- Hvad virkede for mig i 2024, som jeg vil fortsætte med ? Hvad vil jeg stoppe med?

Sig velkommen til 2025:

- Tænk på hvad der vil skabe de største positive forandringer i dit liv
- Hvad er dit vigtigste ønske for året?

Bevar minderne: Din historie er vigtig

Af Knud Ramian

Hvert år på 2. juledag, som var min afdøde mors fødselsdag, sætter jeg mig og skriver på forskellige slægtshistorier. Nogle er korte, som fx en historie om min mandolin, mens andre er længere, som beretningen om min mors liv inden hun blev gift. I år blev det en fortælling om mine forældres liv i de 25 år efter, at jeg flyttede hjemmefra. Det er på forunderlig vis styrkende at få overblik over sin egen og slægtens historie.

Jeg har aldrig haft ambitioner om at samle det hele til en bog – det giver mig frihed til at skrive præcis, hvad jeg har lyst til. Siden 2011 er det blevet til over et dusin små og store fortællinger på fra 3-30 sider. Måske er de mindre fortællinger en god måde at videregive sine erfaringer på. Der er så mange forskellige metoder, at arbejde med sin livshistorie på. (klik [her](#))

Den nære fortid rummer taknemmelighed

Med alderen er det blevet sværere at huske, hvad jeg lavede i forgårs. Min far skrev i mange år tre linjer hver dag. Jeg oplevede for nylig, hvordan disse få linjer gav et



overraskende godt billede af hans liv i en bestemt periode. Inspireret af dette har jeg selv brugt et dagbogsprogram på min telefon – mit hedder "Day One".

Desværre har jeg været lidt sporadisk i min indsats. Jeg ved lidt om vanedannelse. Man skal koble en ny vane på en gammel vane.

(Klik [her](#)) I oktober besluttede jeg at skabe en ny vane: Hver morgen, inden jeg læser avisen, ser jeg på dagens opgaver i kalenderen og

skriver to-tre stikord om gode minder fra dagen før. Det går bedre og bedre og har styrket min taknemlighed!

Den fjerne fortid kan blive velgørende

Jeg har tidligere fortalt om seddelmetoden til brug for livshistorien. (Klik [her](#)) Metoden går ud på, at jeg hver uge skriver mindst én seddel, som jeg lægger i en kasse. Min erfaring er, at det at mindes bare en stund er velvære, selv svære ting er velgørende at huske på, for jeg kom jo videre. Et godt eksempel på, hvad seddelmetoden kan føre til, er H.C. Rasmussens skrift "At opleve Alderen". Han skrev små noter

om, hvordan aldrig forløb fra han var 70 til 74 år gammel. Noterne blev senere samlet til et hæfte, som FUAM udgav med støtte fra Veluxfonden. Du kan finde hele hæftet gratis på Dropbox her: ([klik her](#)).

Det lykkes for mig i perioder at skrive sedler, men jeg glemmer det, og minderne kommer ikke bare myldrende af sig selv.

Et nytårsforsæt

Måske har du hundredvis af fotos fra dit liv, men hvad med dine minder? Fotos fanger ofte de store begivenheder, mens livet og begivenheder i hverdagene ikke er på billeder. Derfor vil jeg skrive mindst én seddel hver uge og lægge den i en kasse.

For at huske det bedre har jeg lavet tre nytårsforsætter:

1. Jeg bruger grønne sedler med temaer, fx "skole", "ferier", "hverdage" eller "venskaber", som stimulerer hukommelsen. Jeg kan også selv bruge livshistoriekortene som jeg fortalte om. ([Klik her](#))
2. Jeg kobler vanen til onsdag aften, hvor jeg alligevel øver mig til kor.
3. Jeg sætter kassen oppe ved klaveret, hvor jeg øver. Metoden er enkel, men kræver udholdenhed. Måske kan mine overvejelser inspirere dig til at bevare dine egne minder.

Noter fra en januar

Du skal have stærke ben for at klare aldringen. ([klik](#))

Er du plaget af telefonsælgere ([klik](#))

Ældrechecken forhøjes 1.1.2025 ([Klik](#))

Mange artikler om sen visdom ([Klik](#))

Er du lykkelig?

Af Gunnar Hatt



Det kan være et svært spørgsmål at svare på - også selv om vi efterhånden har nået en alder, hvor vi formodes at have lært os en del om, hvad lykke egentlig er.

Jeg er jo vokset op med slagere som "hvorfor er lykkes så lunefuld, og hvorfor er livet så kort". Men hvad er det egentlig for en ide om lykke, der gør at vi kan opfatte den som lunefuld? Er det faktisk rigtigt, at lykken er lunefuld, eller er der noget vi har misforstået om hvad lykke er?

Problemet er nok, at du har ét ønske som skal dække mindst ti forskellige tilstande. For når Lille Olfert får en vaffelis, så er han nærmest lykkelig. Og når Olfert bliver større og får en flot gul Ferrari sportsvogn i studentergave af sine curlingforældre, så kan vi høre ham nærmest ulykkelig udbryde: Mine forældre forstår mig ikke. Jeg ønskede mig jo en rød.

Den korte lykke

Det er jo den kortvarige lykke/ulykke, der her kan være tale om. Den emotionelle lykke. Den, der handler om tilfredsstillelse. Den kan vare så længe som det tager at spise vaffelisen, og den kan ende brat, når Olfert taber halvdelen ned på jorden. Det er den form for lykke, som vi må lære at sætte pris på når den er der, for den varer ikke ved. Men vi vil jo så gerne have at den varer ved. Men ligesom man kan blive mæt af vaffelis, lige sådan kan man blive mæt af alt muligt andet. Det er emotionernes natur: de blusser op og brænder ud.

Det er det reklamebranchen lever af - at folk skal have nyt og større, og mennesker knokler hele livet for at skaffe sig den lykke som forbrugsgoder giver. Men mer' er aldrig nok for emotionerne. Større huse, nyere biler - det er hvad følelserne råber til os. Men hvis vi bliver mætte af disse goder, hvor meget lykke er der så ved at sidde og glo på havudsigten, som vi har betalt så dyrt for - med udsigt til stigende havniveau som følge af vores uhæmmede grådighed på den kortvarige tilfredsstillelse?

Den ældgamle gåde

Gennem tusinder af år har menneskene sikkert siddet og funderet over lykken, og er begyndt at skrive disse tanker ned. Gilgamesh - det ældste kendte epos - handler om at Gilgamesh får en ven - og om sorgen over at miste ham. Det er sådan set underordnet, hvor intim Gilgamesh var med sin

ven, for det handler om at lykkes med ligeværdet og nærværet, og historien blev nedskrevet for omkring 3.500 år siden.

Hinduistiske fortællinger om begær

Længere østpå nedskrev man for endnu flere år siden en af de vigtigste historier i hinduismen, nemlig historien om Rama og Sita. Historien fortæller, at Sita ser en gylden hjort, som hun begærer og får Prins Rama til at forsøge at skyde til sig. Og det går rent galt, for den gyldne hjort er magisk - måske forhekset. Min gode, balinesiske ven, Wayang, fortalte mig glad historien.



Og hvad kan man så lære af det?

Historien handler om venskab - om Abekongens hjælp til det forelskede par. Om alle de genvordigheder, som de kommer ud for, men min psykologfaglige træning i at spore, hvor det går galt - årsagerne til bøvlet - fik mig til at drille ham ved at sige: "Måske at man ikke skal give sin kvinde alt, hvad hun begærer." Og her gik det galt igen. Tænk bare på Konen i muddergrøften. Eller på den

værste forbandelse, som sigøjnerne kunne udtale: gid alle dine ønsker må blive opfyldt.

For hvad vi ønsker os, er ikke nødvendigvis det, der gør os lykkelige - ofte tværtimod.

Så hvilke andre former for lykke er der?

Hvordan bliver disse tanker om lykke mere og mere betydningsfulde med alderen? I kommende numre af bladet kan du læse om, hvad kloge mennesker gennem tiderne har tænkt om dette.

ALDERISME OG ALDESKULT

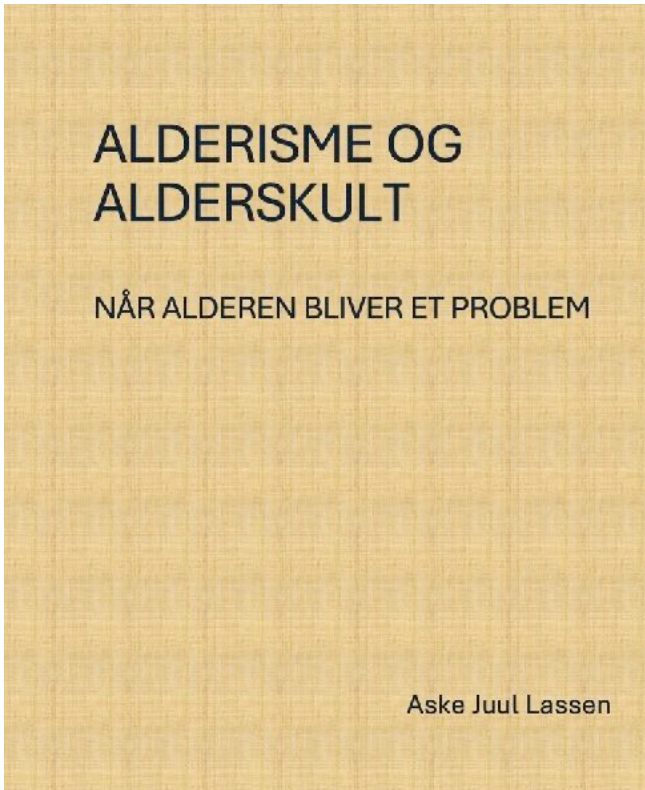
'Her kigger vi ikke på alder, når vi ansætter. Men det er klart, at hvis du er over 60, er det svært'. Sådan sagde en HR-medarbejder i en større dansk virksomhed til mig under et interview, der handlede om, hvorfor det er sværere for seniorer end andre aldersgrupper at få nyt arbejde.

Citatet rummer omdrejningspunktet i denne bog: at alder betyder en hel del for vores måder at omgås, omtale og kategorisere hinanden på, for vores måder at ansætte hinanden på, vores måder at finde hinanden attraktive på. "

Sådan indleder Aske Juul Lassen sin 90 sider lange bog. Lektor, etnolog, ph.d. Aske Juul Lassen har gennem en årrække forsket i alderisme, seniorarbejdsliv og livet efter pensionering.

Fonden Ensomme Gamles Værn har udgivet hans nye bog, der udspringer af forskningsprojektet Alderisme – en kvalitativ undersøgelse af alderens rolle i samfundet.

Bogen er illustreret med nogle af de mange alderistiske fødselsdagskort, der findes på markedet.



Vi har bedt **Inge Lise Johansen** læse bogen og hun skriver:

Af Inge Lise Johansen

Jeg har læst Aske Juul Lassens bog (Alderisme og alderskult)

Bogen giver et godt overblik over, hvordan man bliver opfattet som ældre i vores samfund.

Jeg er blevet meget bevidst om, hvornår jeg selv bliver udsat for alderisme, hvilket desværre ofte sker.

Bogen er medvirkende til, at jeg bliver opmærksom på alderisme, og kan nå at tage til genmæle i situationen.

En god bog der giver styrke til at sige fra i tide.

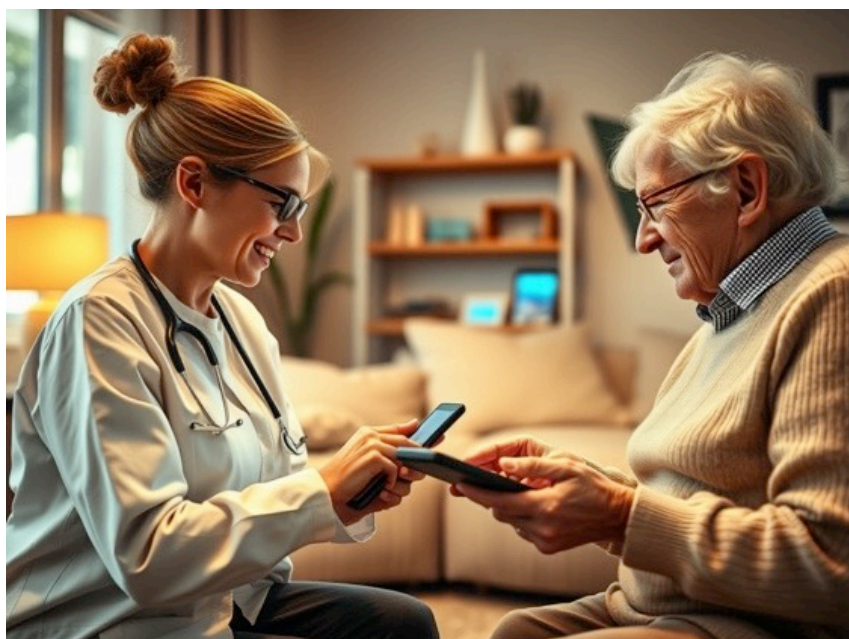
Bogen er udgivet som E-bog og kan downloades gratis her: [klik](#)

Velfærdsteknologi i Aarhus Kommune – løsning eller blindgyde?

Af Knud Ramian

Aarhus Kommune satser stort på velfærdsteknologi som en løsning på udfordringerne i ældreplejen. Med ambitionen om at gøre borgerne mere selvhjulpne og lette personalets arbejde har kommunen igangsat flere initiativer: Fra studieture til Japan ([Klik](#)) for at lære af deres avancerede løsninger, til etableringen af Velfærdsteknologiens Hus ([Klik](#)), hvor nye idéer testes og udvikles.

Det seneste skridt er oprettelsen af en ny forvaltning: Digitalisering, Velfærdsteknologi og Hjælpe midler under Magistraten for Sundhed og Omsorg. Aarhus Kommune søger en forvaltnings-chef til at lede den nyoprettede forvaltning.



Den skal gennemføre den endnu ikke vedtagne plan: 'Endnu mere velfærdsteknologi' ([klik](#)) og prioritere, hvilke teknologier der giver mest værdi – både for borgere og medarbejdere – og sikre en effektiv implementering. Men hvad betyder alt dette i praksis, og hvor passer vi som borgere ind?

En borgers perspektiv: Kan teknologi løse ældreplejens udfordringer?

Jeg har nået en alder, hvor jeg kan få brug for hjælp og velfærdsteknologi den dag i morgen, og jeg har mennesker omkring, som dagligt samler erfaringer. Derfor har jeg en reel interesse i, hvad der kommer til at ske. Mit spørgsmål er: "Hvorfra kommer denne tyrkertro på velfærdsteknologi som løsning på ældreplejens problemer?" Jeg har ikke hørt om personalemangel på hospicerne og ingen nedvurdering af deres indsats. Et plejehjem er, når alt kommer til alt, et langtidshospice. Der er altså andre veje at gå end den

teknologiske, men ingen synes at tro på den vej. Jeg så fx gerne at man fik fjernet frafaldet på sundhedsskolerne, fik lønningerne sat op og fik ældreplejen opgraderet i sygeplejeuddannelsen.

Jeg er ikke imod teknologiske løsninger. Jeg er storforbruger. Aarhus kommune har da også to af deres mange succeskriterier for den nye chef, som handler om borgerne.

- Formidle og motivere løsningerne, så de giver mening og skaber værdi for borgerne.
- Udvikle og fastholde brugen af fysiske hjælpemidler både i relation til borgernes livskvalitet og selvhjulpethed og i forhold til arbejdsmiljøet.

Tre store udfordringer

Det er meget fornemme kriterier, som vi må sikre bliver prioriteret højt. Sker det ikke risikerer man at velfærdsteknologien bliver lagt for had. Det kræver, at man under de fine ord virkelig tænker sig grundigt om.

1. Det vil være en risiko, at man fokuserer på, at teknologien løser det funktionelle problem, og kommer til at overse, om teknologien passer til borgerens hverdag og værdier. Så kommer man til at undervurdere udfordringerne. Historierne om robotstøvsugerne, der fungerer, men ikke 'gør rent' og høreapparater, der bliver i skuffen, når opfølgningen stopper, bør være lærerige eksempler.
2. Det vil være en risiko for at borgerne ikke inddrages tilstrækkeligt i beslutningerne om anvendelse af teknologien. Kommunens slogan "Den der kan selv, skal selv" kan opleves som en tvang, når kontakt bliver erstattet med teknologi.
3. Det vil være en anden udfordring at undgå de teknologisvigtede. Ikke alle kan få glæde af velfærdsteknologi. Bliver de nedprioriterede? Vi kender det fra udrulningen af 'computerbaserede' løsninger, der efterlader mennesker, der ikke kan bruge disse løsninger uden den fornødne hjælp. Disse farer er ikke nævnt i kommunens udspil.

Borgernes stemme er lidt usynlige i udviklingen, men vi bliver nødt til at involvere os. Jeg vil i kommende artikler undersøge, hvordan jeg - som borger- bedst kan forholde mig til velfærdsteknologien.

Nytårshilsen fra FUAM's kasserer



Kære alle.

Jeg ønsker jer alle et godt nytår.

Ja, 2025 er ankommet og det betyder, at

kontingentet til FUAM for 2025

forfalder til betaling i januar. Du kan nå det!

Beløbet er stadig 175 kr., som bedes indbetalt inden
udgangen af januar på

Konto 1551 0005726646

Med venlig hilsen

Karin Wiedemann (kasserer)

Nyt FUAM-grej til salg

Af Lene Dernert

Nu er muligheden der for et rygmærke med en FUAM-T-shirt.

Der er mange som synes, at vi har et smukt og unikt logo skabt af den nu afdøde kunster Hans Ludvig Larsen. Den signalerer livsmod og handlekraft. Nu kan du faktisk købe denne meget sjældne T-shirt og lade dig forskønne, samtidig med at du med garanti får stillet interesserede spørgsmål. Se billedet. Man kan bestille i forskelligt design, materiale, størrelse og prisniveau. Det fine krus koster 219 kr. og kuglepenne koster k. 25 kr.. Skriv til Lene Dernert og få hjælp til bestillingen [her](#)



FUAM's Bestyrelse 2024

Se en præsentation af de enkelte medlemmer af bestyrelsen her <https://bit.ly/3SWMcgy>

Karin Wiedemann (kasserer) 30 57 64 46
Poul Grosen Rasmussen 30 53 86 43

Christian Christensen 41 35 31 27
Knud Ramian (formand) 53 53 17 81

Lene Dernert (sekretær) 27 21 51 01
Gunhild Weisbjerg (kontaktperson) 23 35 55 56
Eva Tørnæs 61 50 10 33

Suppleanter:Søren-Peter Pedersen 86 13 47 88

FUAM's adresse:

Tjelevej 2, 8240 Risskov

Redaktionsgruppe

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet

Tlf.: 53 53 17 81 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 ældre numre af Nyt fra FUAM : <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

