



NYT fra FUAM

**Foreningen til Udvikling
af Alderens Muligheder**

45. årg. Nr. 9 sept 2025

Gå af med dit gamle gods og guld	3
Er livslang læring for alle et blålys?	3
Det bedste ved at være ældre?	4
Frisættelse af plejehjemmene i Aarhus	6
Lykke eller ulykke- Enten eller.	10
Jamen, hvad er i grunden en værdig død?	12
Fra de indre linjer	16



Kære alle

Velkommen til efterårsferienummeret

Da sidste nummer af Nyt fra FUAM udkom vidste vi ikke noget om droner. Nu har vi alle (os i senalderen) erkendt nødvendigheden af at 'preppe' et lager af wc-papir og vandflasker. Det har mange unge ikke, de får deres nyheder fra tik-tok. Der kan de følge med i amerikansk politik, men ikke i dansk - så tal med de unge.

Dette nummer er et efterårsferie-nummer. Giv dig god tid. Der er mange lange artikler. Lene Dernert og Kirsten Piltoft, FUAM har været på kulturfestival og har kortlagt, hvad der er det bedste ved at blive ældre. Eva Tørnæs og Knud Ramian har været til en præsentation af erfaringer med frisættelse af plejehjemmene. Det kommer til at gå langsomt.

Vi kan mærke at kommunalvalgene nærmer sig. Husk at få valgdatoen d. 18. november ind i din kalender. Mange steder er der også valg til ældekrådene. De er specielt vigtige i denne periode, hvor vi skal holde øje med implementeringen af den nye ældrelov. Denne gang går vi tæt på nogle af de store spørgsmål i livet. Vi stiller skarpt på, hvad det vil sige at leve – og dø – med værdighed. Et særligt velkommen' til Jesper Solhøj, som du møder i bladet for første gang.

Vi undersøger både ældreplejens tilstand og dens skyggesider, men også den stille tilfredshed, der stadig findes hos mange ældre, der modtager hjælp i hverdagen. Vi møder stemmer, der insisterer på at gøre det svære synligt: Omsorgsfattigdom. Tavshedens pris.

Lykke, mod, læring og livsvalg er også med i dette nummer –Gunnar Hatt er optaget af Kierkegaardske dilemmaer. Og selvfølgelig ses vi også i virkeligheden:

Vi var mange til fælles frokost inden mødet i Oktober. Det var så hyggeligt. Til oplæg, fællesspisning og julefrokost. For det hele handler jo i sidste ende om netop dét – at være sammen og finde mening og muligheder i alderens mange faser. Vil du blive klogere? Klik på de mange blå links.

Bemærk at Stig Hansen, kendt som ordstyrer på generalforsamlingen og med årelang erfaringer fra seniorhøjskolen er trådt ind på den ledige plads som suppleant i bestyrelsen.

God læselyst – og på gensyn!

Aldring er udfordringer og muligheder.

Det er vi sammen om!

Vi dyrker kunsten at se muligheder - altid- allevegne - sammen

Sådan styrker vi hinandens selvværd, livsmod og handlekraft.

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

FUAM i efteråret 2025

Onsdag d. 29.10 kl. 13.30 - 15.30

Gå af med dit gamle gods og guld

Folkehuset Brabrand, Voldbækvej 92, Brabrand

Oplæg: **Lene Dernert**

cand.psych./MHH. Medlem af FUAM's bestyrelse.



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.

Tilmelding senest 24.10 her:



Onsdag d. 12.11 kl. 14.30 - 16.30

Vi mødes denne onsdag og spiser frokost sammen fra kl. 13.

Er livslang læring for alle et blålys?

Vi mennesker er nysgerrige - hele tiden

Vi næres ved at opdage nyt - hele tiden.

Gennem livslang læring forbliver vi mennesker - hele livet.

Oplæg: **Kurt Wissendorf Møller**

Skaber og leder af "Center for ældrepædagogik" (Tilrettelægger Christian Christensen)



Onsdag d. 10. December kl. 13.00

Julefrokost

Har du lyst til at medvirke? Kender du en sang? En der kan synge eller spille? Lad os det vide.

Det bedste ved at være ældre?

Et øjeblikks billede tegnet af Lene Dernert og Kirsten Piltoft, bestyrelsesmedlemmer i FUAM

På Langenæs KulturFestivallen i Marselisborgparken d. 11.9., stod FUAM med en stand, der havde 2 funktioner:

1) at gøre opmærksomt på FUAM og få en snak om aldring/alderisme.

2) at indhente svar på spørgsmålet: "Hvad er det bedste ved at blive ældre" ?

Vi hører tit nok om det modsatte (skavanker/besværligheder), men nu drejede det sig om at få sat fokus på det gode. Til formålet havde vi rullet en hvid papirdug ud, således at de forbipasserende kunne gribe en tusch og give deres bud.

Opsamling: Det bedste ved at blive ældre

De mest fremtrædende områder er tid, frihed og selvbestemmelse, efterfulgt af livserfaring, familie og afslutning på arbejdslivet.

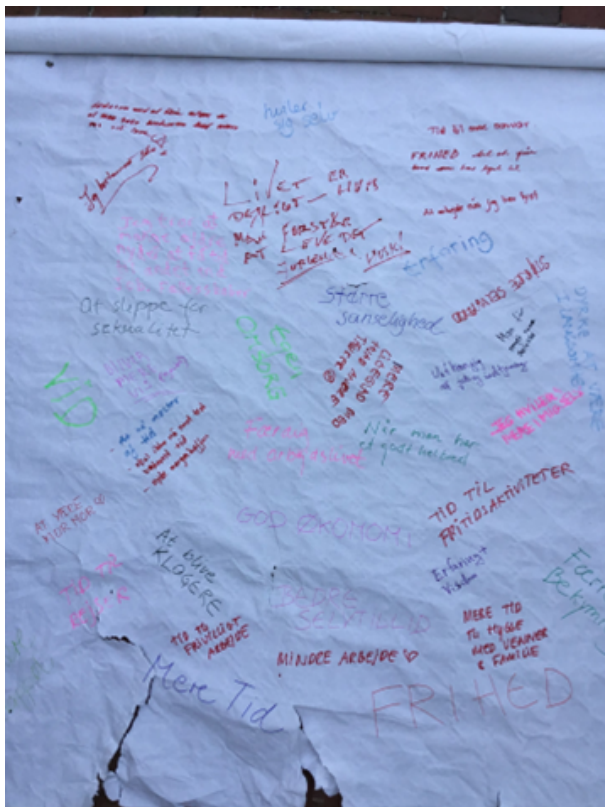
Tid og ro

- Mere tid til sig selv, nærvær, interesser og hobbyer
- Mulighed for at fordybe sig, rejse og hygge
- Ikke længere bundet af deadlines

Frihed og selvbestemmelse

- Frihed til at gøre, hvad man har lyst til
- Selv at bestemme over hverdagen og relationer
- Mulighed for at sige fra og leve i nuet

Selvbillede og livserfaring



Udsnit af papirdugen med gæsternes bud

- Mere ligeglad med andres meninger
- Større selvværd og ro i sig selv
- Erfaring, visdom og livsklogskab

Familie og relationer

- Mindre ansvar for børn
- Glæden ved børnebørn og bedsteforælderrollen
- Mere tid til venner og familie

Arbejdslivets afslutning

- Frihed fra arbejdsmarkedet
- Ikke afhængig af job og indtjening
- Mulighed for kun at arbejde, når man vil

Nydelse og livskvalitet

- Ro, langsomhed og sanselighed
- Mere nydelse og færre bekymringer
- Evnen til at give slip på ligegyldige ting

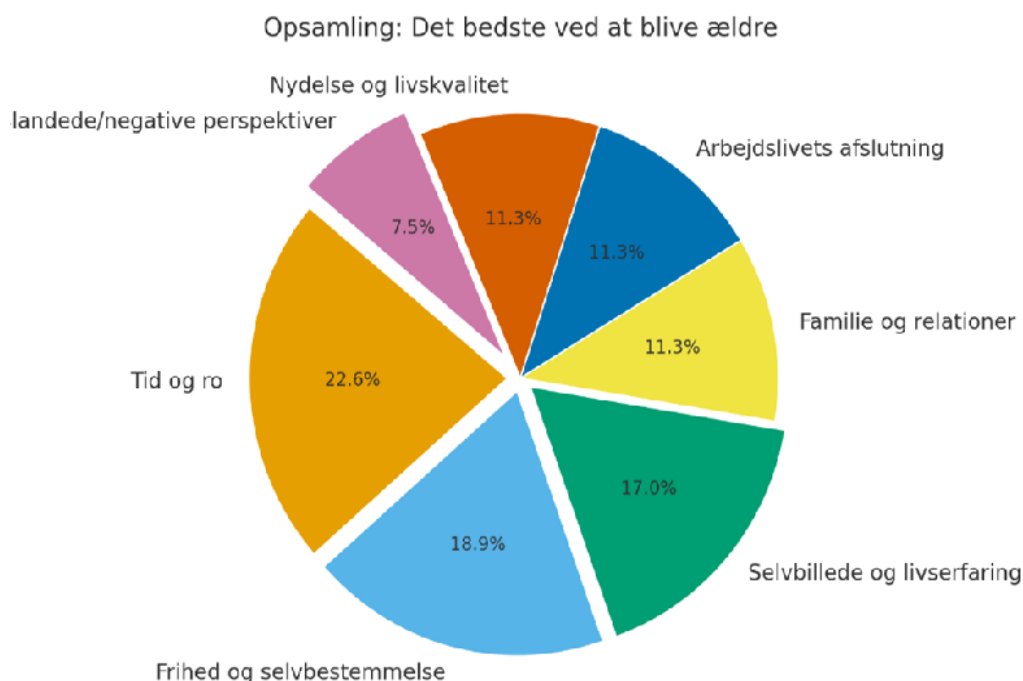
Blandede/negative perspektiver

- Nogle oplever intet godt ved at blive ældre
- Besværigheder, smerter og længere tid om tingene
- En undertone af benægtelse af det gode

Konklusion

Det bedste ved at blive ældre forbindes primært med øget frihed, tid og selvbestemmelse. Mange oplever en stærkere indre ro, større selvværd og en evne til at sætte grænser og prioritere det væsentlige i livet. Relationer – børnebørn – ses som en vigtig kilde til glæde, mens afslutningen på arbejdslivet giver plads til nye interesser og mere nydelse.

Samtidig rummer aldring en erkendelse af fysiske begrænsninger, men for de fleste, i hvert fald på denne dag, vægter de positive psykologiske gevinster tungere end de udfordringer, der følger med.



Frisættelse af plejehjemmene i Aarhus

Af Knud Ramian og Eva Tørnæs

Det er vigtigt at finde ud af, hvad frisættelsen og den kommende ældrelov kommer til at betyde for borgerne. Ti plejehjem har arbejdet med frisættelse gennem det seneste år. På et eftermiddagsmøde med rådmand Budde og ældreministeren præsenterede de ti frisatte plejehjem deres resultater – dels gennem egne posterpræsentationer og dels via en evaluering, som var gennemført af VIVE.

Eva og jeg deltog for at blive klogere på frisættelsen. Vi var særligt interesserede i to forhold:

1. Hvad betød det for beboerne?
2. Hvad betød det for fagligheden?

Der var stor forskel på, hvad de enkelte plejehjem havde arbejdet med. Nogle havde fokuseret på anvendelse af velfærdsteknologi, andre på nye vagtplaner, og atter andre på nye former for samvær omkring måltiderne.

Eksempler på indsatser:

- Nye vagttyper, der giver ekstra bemanning om eftermiddagen (Plejehjemmet Carl Blochs Gade og Åbygård Plejehjem)
- MobilePay-konto til at foretage indkøb sammen med borgeren (Åbygård Plejehjem)
- Fokus på måltider og fællesskaber (Næshøj Plejehjem)



Det fremgik af mange plancher, at det er et langsommeligt og barrierefyldt arbejde at frisætte sig. Det var også langt fra alle ansatte, der havde været engageret i frisættelsen.

Der var dog ingen tvivl om, at omstillingen havde sat gode kræfter i gang, som har bidraget til øget medarbejdertilfredshed. Det fremgik også, at personalet oplevede, at de i lidt højere grad end på traditionelle plejehjem kunne styrke beboernes selvbestemmelse og i højere grad kunne yde den nødvendige pleje – men fremskridtene var små.

Personalet kunne også i lidt højere grad bruge deres faglighed sammenlignet med de ikke-deltagende plejehjem. Alt i alt kan vi konkludere, at beboerne har fået bedre muligheder, og at fagligheden er styrket – men tallene er små, og anstrengelserne store. Det er en positiv udvikling, men det vil tage tid at implementere ældrereformen fuldt ud.

Vi var også nysgerrige på, om de frisatte plejehjem havde overvejet at etablere sig som profilplejehjem. Svaret på det spørgsmål var et tydeligt nej.

På trods af vores to positive møder med forvaltningsledelsen, var ideen om at blive profilplejehjem ikke noget, man kendte til på plejehjemmene.

Du finder rapporten fra VIVE [her](#).

Hvad skal jeg mene om ældreplejen?

Af Knud Ramian

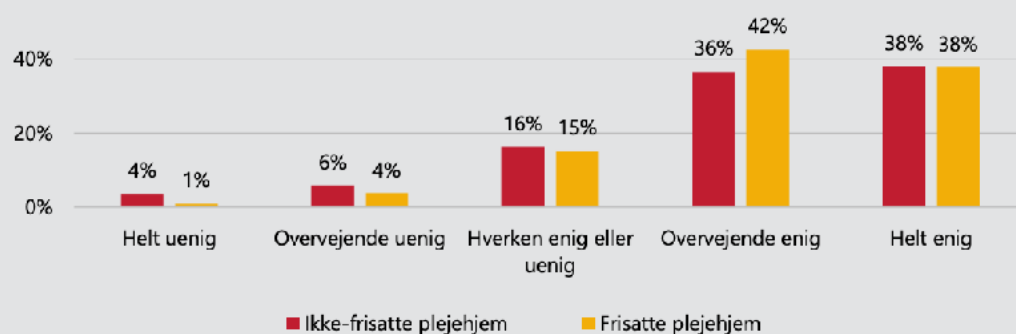
Ældreområdet vil være varmt stof ved kommunalvalget. Hvordan står det egentlig til i ældreplejen? Det kan være svært at danne sig en mening. Og det bliver ikke nemmere efter læsningen af det følgende. Husk at holde fast i din nysgerrighed – og i retten til ikke altid at skulle mene noget. I hvert fald ikke endnu.

Det går rigtig godt

For første gang har vi fået en samlet undersøgelse af, hvad modtagere af hjemmehjælp mener om den hjælp, de får. Danmarks Statistik har spurgt alle 143.000 hjemmehjælpsmodtagere i landet. På landsplan svarer 78 procent, at de er tilfredse. 15 procent svarer, at de hverken er tilfredse eller utilfredse, og 7 procent er utilfredse.

Det er især jyder og fynboer, der er tilfredse – mens

Figur 2.4 Jeg er stolt af det faglige arbejde med borgerne, som vi udfører på mit plejehjem



Anm.: Svar fra medarbejdere på frisatte plejehjem og ikke-frisatte plejehjem. N = 1.027.

sjællændere generelt er mindre tilfredse. Det er værd at undre sig over. Er forventningerne forskellige, eller er servicen faktisk ringere østpå?

Er du nysgerrig, kan du selv dykke ned i tallene – de findes for hver eneste kommune. 43 procent af de adspurgte svarede på undersøgelsens skemaer. Hvis de, der ikke svarede, er de mest

utilfredse, er billedet måske skævt. Du er måske nysgerrig, så du kan læse om undersøgelsen [her](#).

Sådanne undersøgelser viser ofte høje tilfredshedstal – og de er reelle – men de risikerer også at 'overskygge' de få, der faktisk er utilfredse.

Lider du af omsorgsfattigdom?

I foråret udgav forskere fra RUC en undersøgelse af "omsorgsfattigdom" blandt svækkede ældre danskere.

Begrebet dækker over en oplevelse af ikke at få tilstrækkelig hjælp – set i forhold til ens funktionsniveau. Det er en

kompleks størrelse. Én ud af fire svækkede ældre over 70 år modtager ikke hjælp i hverdagen, og det gælder særligt dem, der bor alene. De mest sårbare – uden pårørende og med få økonomiske ressourcer – er i særlig risiko for at opleve omsorgsfattigdom med negative konsekvenser for livskvaliteten.

Mange, især enlige, mangler støtte. Denne type undersøgelser synliggør dem, der har brug for mere hjælp – og fortæller os også mere om, hvem de er. Læs mere om undersøgelsen [her](#).



Det går rigtig skidt

Ældre Sagen har samlet 196 vidnesbyrd om svigt i ældreplejen. De blev overdraget til Folketingets Ældreudvalg – passende lige op til kommunalvalget. Ifølge Ældre Sagen er det ikke kun enkelte "brodne kar", der skaber problemer – det er hele systemet, der er i ubalance. Læs om projektet [her](#). Michael Teit Nielsen siger: "Det her handler ikke om nogle få uheldige episoder. Det handler om en grundlæggende ubalance mellem behov og ressourcer. Det er et politisk svigt, når ældreområdet i årevis er blevet forsømt. Det er de ældre – og de ansatte – der betaler prisen."

Ældre Sagen mener også, at kommunerne i deres politik svigter de ældre. Hvis du ikke tror det – så læs selv deres undersøgelse [her](#).

I 2024 blev der afsat 1,25 milliarder kroner til det stigende antal ældre. Men under halvdelen blev reelt brugt på ældreområdet.

Udgifterne pr. ældre over 80 år faldt fra 182.785 kr. i 2023 til 175.318 kr. i 2024. Især plejehjem og plejeboliger følger ikke med udviklingen. Der er store forskelle mellem kommunerne – Aarhus ligger blandt de bedste.

Hvad er op og ned?

Det kan være svært at finde hoved og hale i det hele – men måske er begge dele sande. De forskellige undersøgelser kaster lys over hver sin del af virkeligheden.

FOA – fagforeningen for medarbejderne i ældreplejen – peger også på, at begge sider af historien har noget på sig. Læs deres vurdering [her](#).

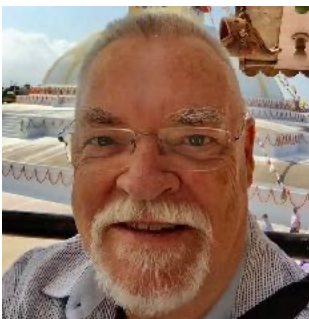
Professor Ulf Hjelmar fra VIVE mener, at Danmark har brug for en ny ældrekommision – som man har i Norge – der kan forholde sig til de mange komplekse udfordringer, ældreplejen står overfor i de kommende år. Læs hans debatindlæg [her](#).

Ældreministeren mener, at alt bliver bedre, når den nye ældrelov fungerer i alle kommuner. Men hvad hvis det modsatte sker? Hvad hvis vi stopper med at dokumentere virkeligheden – fordi vi tror, vi allerede har løst problemet?

Her fortsætter Gunnar Hatt sin serie om lykken. Fik du ikke læst de forrige kan du finde tidligere numre på [hjemmesiden her](#).

Lykke eller ulykke- Enten eller.

af Gunnar Hatt



Søren Kierkegaards dilemma i forhold til Regine Olsen, som han i en periode var forlovet med.

Dette skal ikke være en analyse af Søren. Snarere nogle overvejelser over lykke ud fra von hørensagen om den gode mand. Overvejelser som måske kan fortælle os noget vigtigt om hvad der bringer lykke og hvad der bringer ulykke.

“Gift dig og du vil fortryde det - gift dig ikke og du vil fortryde det”. Dette citat tillægges Søren, men det findes øjensynligt ikke i hans egne skrifter. Men det ser ud til at være et forsøg på at opsummere Sørens dilemma.

Sørens far har penge. Sørens mor har pietisme. Begge rigtig meget af den. Noget kunne tyde på at moderens strenge pietisme kan have haft afgørende indflydelse på Sørens dilemma.

For hans forlovede, Regine Olsen, beskrives mest som en ret så moden og helstøbt ung kvinde. Ret ligefrem efter datidens normer.

Sådan var Søren tilsyneladende også i sine unge år. Det beskrives, hvordan han udfordrede sin skolelærer ved at skrive en stil om Rejsen til Charlottenlund for fornøjelserne derhenne. Skolelærerens forlovede hed selvfølgelig Charlotte Lund. Også hans udskejelser i hans unge år dokumenterer, at han ikke holdt sig tilbage.

Men citatet: "Gift dig ..." handler jo om fortrydelse. Hvad får man ud af fortrydelse? Nogle vil sige ingenting, men almindeligvis vil det føre til netop det, som martrede Søren:

depression, svingende sindsstemninger. For det eneste man kan bruge fortrydelse til er at lære af den. Det man fortryder er jo sket, og hvad-nu-hvis er jo tankespind.

En klog mand sagde engang: hvis du vil gifte dig, så find een, der har de grundlæggende egenskaber som du ønsker - og accepter så hele pakken. Altså når du siger JA, så siger du JA og står ved det. Spilder ikke tiden med at forsøge at lave partneren om, eller forpuster dit eget sind og parforholdet med brokkerier over partneren.

Det er her man må have mod - mod til at træffe en beslutning og stå ved den.

Men Søren var mere til Enten/Eller, og det bliver man ikke lykkelig af.

Forestil dig, at du står ved en vej, der gafler sig ud til højre og venstre. Hvis du ikke træffer et valg, så kommer du jo ikke videre. Så måske er det ikke det vigtigste om du går til højre eller venstre. Det vigtige er at du tør tage en beslutning og har mod til at sige JA til konsekvenserne.

Men man kan jo altid beholde de problemer man har, så man ikke risikerer at få nogle nye. Det er at tilbringe livet ved vejgaflen.



Forventningens glæde er der ingen, der kan tage fra een, som Søren sagde. Men Søren, de bekymringer du HAR gjort dig er der heller ingen, der kan tage fra dig.

Livet begynder hver gang du gør noget ved den situation du står i, og står ved hvad du vælger. At dø.....

De fleste af os har på et tidspunkt tænkt tanken – hvad sker der, hvis jeg en dag ikke længere kan klare mig selv? Hvis kroppen svigter, og livet ikke længere føles som mit eget? I takt med at vi lever længere, vokser også frygten for det, nogle kalder "den fjerde alder" – den periode, hvor hjælpeløshed og tavshed måske overtager det liv, vi kender.

Jesper Solhøj, pensionist og engageret i samfundsdebatten, skriver i denne ærlige og reflekterede kronik om en debat, der i stigende grad berører os alle: spørgsmålet om aktiv dødshjælp – og ikke mindst, hvad det egentlig vil sige at få en værdig afslutning på livet.

Jamen, hvad er i grunden en værdig død?

Af Jesper Solhøj, folkepensionist



Engang udtrådte to personer i protest af *Udvalget for en mere værdig død*, nedsat af regeringen i efteråret 2023.

Begrundelsen var deres oplevelse af politisk pres til at forberede konkrete modeller for implementering af aktiv dødshjælp i Danmark. Udvalgets formålsparagraf er at efterleve regeringens ønske om at "skabe en model for en mere værdig død", der skal resultere i et såkaldt refleksionsoplæg til regeringen om dette emne. Ligegyldigt hvad der ligger bag de kringlede ord, så er det indlysende, at der lige nu både politisk og folkeligt er en hidtil uset høj interesse for legalisering af aktiv dødshjælp, stik mod anbefalingen fra *Etisk Råd*.

Vi kan være for og imod så mange "sager", men lige præcis vedrørende direkte eller assisteret dødshjælp virker holdningerne meget indædte. Man kan mærke, at det i

bogstaveligste forstand handler om liv og død. Den seneste opinionsundersøgelse har vist et overvældende flertal - 72 procent - på ja-siden. Faktisk ligner det en slags folke-panik.

Man kan træde et skridt tilbage og spørge, hvorfor denne lidenskabelige og eksistentielle stillingtagen til aktiv dødshjælp er blevet så intens, ikke blot i Danmark, men i hele den vestlige verden. En af de oplagte forklaringer er, at vores levetid er steget eksponentielt, og mange af os kan se frem til - ikke blot at være totalt afhængige af andre menneskers hjælp på døgnbasis, men også frygten for diverse demenssygdomme. Eller begge dele.

I sin essens er det frygten for det, sociologer kalder "den fjerde alder", den aldersfase hvor tavsheden synes at dæmpe alle livstegn, og hvor kun de senere års skrækhistorier fra plejehjemmene når frem til os, som fra en fjern galakse. Gruppen består fortrinsvis af 85+ årige medborgere. Frygten for den fjerde alder er for det meste baseret på forestillinger om afmagt og hjælpeløshed. Heldigvis er det kun en lille del af de ældre i denne gruppe, der har så massive plejebehov, at de ender deres liv på plejehjem eller geriatriske afdelinger, men det er ekkoet af mindretallets tavse fortælling, der når os herude.

Gang på gang bliver danske ældre kåret som verdens lykkeligste. Langt de fleste er pensionister, der med en god økonomi kan nyde rødvinen, charterrejserne og sommerhuset. Det er en lang periode i livet, der nu for de fleste betyder frigørelse fra arbejdsmarkedet, en periode hvor man stadig er selvhjulpne og uafhængige. Rollator, gangstativ og dybfrost fra kommunen er kun en fjern trussel.

Alligevel er der skyer i horisonten. Der er noget, der rumler. Stadig flere skal frekventere afvænnings-kliniker på grund af alkoholmisbrug, og selvmordsfrekvensen er stadig høj blandt ældre og har ikke ændret sig de sidste tre årtier, mens den er halveret for den yngre aldersgruppes vedkommende. Bortset fra det, er der masser af gode år for de ung-gamle, som

Den 4. alder



sociologerne også kalder dem. Men den stadige stigning i levealder betyder, at flere og flere kan se frem til at blive meget gamle og havne i uværdig hjælpeløshed. Boostet af de apokalyptiske mediebilleder skaber det en frygt, der er mere fantasi end faktisk virkelighed, men ganske effektiv. Det er forestillingen om den fjerde alders sorte hul, der hvor alt det kendte og fortrolige forsvinder.

Det er åbenbart et så skræmmende perspektiv at blive rigtig gammel og hjælpeløs i et vestligt velfærdssamfund, at muligheden for frivillig død bliver mere og mere attraktivt. Tanken er selvfølgelig kun en hypotese, en mulig forklaring. Men måske har de fleste indset, at en såkaldt værdig død bliver mere og mere utopisk i samfundets plejeinstitutioner, hvor der igen og igen tales om manglende ressourcer til flere og flere gamle borgere. Den fortælling siver også konstant gennem medierne, ofte med en underforstået reference til de forfærdelige billeder af gamle mennesker i de mest uværdige situationer.

Alle disse ting giver offentligheden et dystert billede af, hvad det vil sige at blive gammel og ude af stand til at klare sig selv. Det er ganske vist sjældent, at disse mennesker selv fortæller mere sammenhængende historier ud fra egne erfaringer, og tavsheden bidrager kun til indtrykket af umælende objekter, en tingsliggørelse der er ydmygende og uværdig. I de mest dystre mediebilleder er de knap nok menneskelige væsener. Objekter der i hemmelige videooptagelser behandles med afsky og væmmelse af deres såkaldte hjælpere. Og noget af den væmmelse smitter. De er "dem" og vi er "os" - os der endnu er selvhjulpne, men af skræk for at ende i plejesektorens sorte hul, så anstrenger vi os til det yderste, skærer ned på det animalske fedt og fornyer månedskortet til fitness-centret. Under indtryk af truslen ændrer vi måske også vores mening om aktiv dødshjælp, og ser den som en sidste løsning på uværdige livsomstændigheder.

I alle disse ting er der en hjælpeløshed i forhold til aldring og sygdom. Lidelse, død og elendighed er blevet placeret bag et forhæng af professionel ekspertise. Det moderne menneske vil helst være ubekymret og opleve en vis grad af succes og tilfredshed i livet. "Vil ikke forstyrres" står der i overført forstand på døren. Nej, selvfølgelig ikke. Og det må siges, at

projektet med at skubbe især den ekstreme alderdom, de rigtig gamle, ind bag tykke, tavse mure er lykkedes. Det blev så visuelt tydeligt i Coronaperioden, hvor de skrøbelige gamle skulle beskyttes i isolation, og hvor de pludseligt blev interessante at filme bag glasruder. Tavse, utilgængelige.

Både de unge og vi kun halv-gamle har dermed mistet et led, en forbindelse til den sidste aldring, der i alle kulturer kan være en af kilderne til visdom og indsigt. Eller blot kontakten til gamle medmennesker, der kan fortælle, at det hele ikke er så forfærdeligt, at der også kan være værdigt liv i en fremskreden alder. Mere eksistentielt har vi skubbet en del af os selv om bag et forhæng af frygt og skjult væmmelse, der gør, at vi har svært ved - i os selv - at møde og favne den sidste del af livet.

Mens vi venter på regeringens udspil har vi to officielle kilder, der kan støtte vores overvejelser. Vi har de vise mænd og kvinder i *Etisk Råd*, som har anbefalet et nej til både aktiv og assisteret dødshjælp. Vi har også *Udvalget for en værdig død* der er barslet med et refleksionsoplæg til regeringen og som rummer både en flertals- og en mindretals- konklusion.

Se etisk råds anbefalinger her: <https://etiskraad.dk/etiske-temaer/aktiv-doedshjaelp-og-doeende>

Se Udvalget ved. En værdig død: <https://www.ft.dk/samling/20241/almindel/SUU/bilag/145/2973639.pdf>



Fra de indre linjer

FUAM's Bestyrelse 2025

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

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

Kirsten Piltoft 22 85 55 84

Stig Hansen 28 73 49 96

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