



NYT fra FUAM

**Foreningen til Udvikling
af Alderens Muligheder**

45. årg. Nr. 5. Maj 2025

Onsdagsmøder i FUAM	3
Det nye ældreråd?	3
Om at leve alene	3
Er livslang læring for alle et blålys?	3
Om menneskets natur	4
Fra fuldtidsjob til fuldvoksen	6
“De nye Gamle”	8
Det intelligente menneskes fælde:	10
Et år ældre	14

Velkommen til et nyt nummer af

Nyt fra FUAM



Nu er der sommerlæsning. Et nyt blad, der inviterer dig til både eftertanke og fællesskab. Sæt allerede nu de nye onsdagsmøder i FUAM i kalenderen

Måske har du allerede set programmet for efteråret? Vi skal høre om det nye ældreråd i Aarhus, om det at leve alene og om, hvordan livslang læring også kan finde sted på plejehjemmene.

Det er oplæg, der både kigger fremad og indad – præcis som mange af os selv gør i den fase af livet, hvor erfaring og refleksion fylder mere.

I bladet kan du også læse om filosof Hans Finks tankevækkende oplæg om menneskets natur – og om de tanker, det satte i gang.

Du får to boganmeldelser, der gør op med forestillinger om alder som noget begrænsende og i stedet peger på nye muligheder.

Og i serien om lykken stilles der skarpt på, hvad der egentlig gør livet meningsfuldt – i arbejdet, i mødet med andre og i det at turde være noget for nogen.

Du finder også en fødselsdagssang – skabt midt i madlavningen – og en lille status fra FUAMs bestyrelse, hvor vi blandt andet arbejder videre med de ideer, der kom frem på vinterens dialogmøde.

Vi håber, at du får lyst til at læse med, blive inspireret og måske tage et nyt skridt – ind i efteråret, ind i nye fællesskaber, ind i flere af alderens muligheder.

God læselyst – vi glæder os til at se dig igen til onsdagsmøderne!

Husk vi kan mødes inden til frokost kl. 13.

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.



Onsdagsmøder i FUAM

Foreløbigt program for efteråret 2025

Husk vi spiser frokost sammen kl. 13

10. september 2025 kl. 14.30 - 16.30

Det nye ældreråd?

Erfaringer og visioner

Oplæg ved Jan Radzewicz

Nuv. formand for ældrerådet i Aarhus

Tilrettelægger: Eva Tørnæs

8. oktober 2025 kl. 14.30 - 16.30

Om at leve alene

Oplæg ved Rikke Sand Andersen

Professor MSO i medicinsk antropologi ved Aarhus
Universitet

Tilrettelægger: Knud Ramian

12. november 2025 kl. 14.30 - 16.30

Er livslang læring for alle et blålys?

Om nye læringsmuligheder på plejehjemmene

Oplæg ved Kurt Wissendorf Møller

Skaber og leder af "Center for ældrepedagogik"

Tilrettelægger: Christian Christensen

Ret til ændringer i programmet forbeholdes.

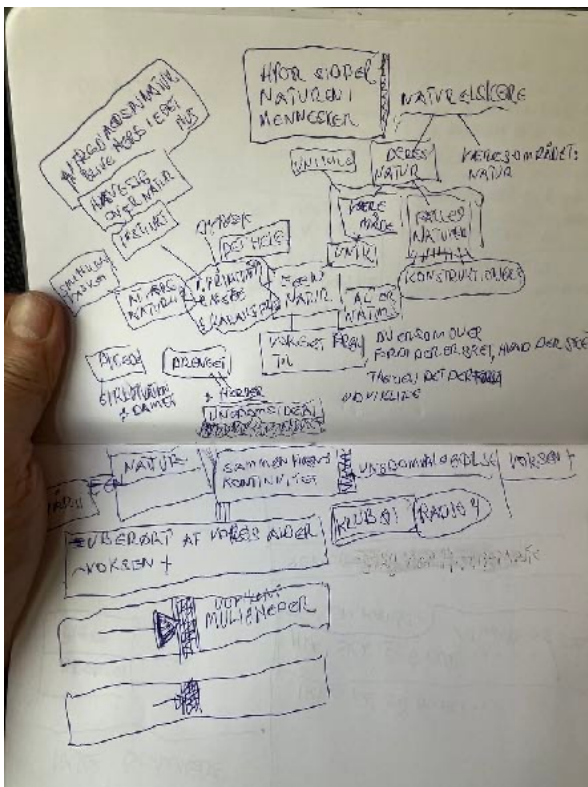
Om menneskets natur

Oplæg af Hans Fink, hørt af Knud Ramian

Jeg sidder denne forårsaften med solsortesang og kølig nordenvind sammen med mine noter fra Hans Finks oplæg om menneskets natur på april-mødet. Mine noter består altid af små kasser med ord, der er forbundet med streger, som antyder forbindelserne mellem kasserne. Her en måned senere er det godt nok svært at genfinde logikken i oplægget. Jeg fik ikke skrevet mine noter fra det gode oplæg ud, men jeg kunne huske, hvad Hans Fink faktisk sagde. Jeg har herunder skrevet, hvad mine noter i dag får mig til at tænke. Fik du ikke taget dine egne noter eller var du der ikke, så får du mine tanker.

En filosof kom på besøg

Jeg tror, jeg havde forventet at blive klogere på det essentielle ved at være menneske, men havde måske overset, at det var en filosof, vi havde inviteret. Det gjorde han tydeligt opmærksom på fra start. Han stillede det – syntes jeg – lidt "dumme" spørgsmål: "Hvor sidder naturen i mennesket?" Her burde jeg have anet uråd. Det ville blive et helt andet slags oplæg, end jeg havde regnet med. Hans Fink spørger, om det kan være det mere primitive, noget dyrisk, der er vores natur? Men vi kan måske også mene, at det er det mere 'ægte', at være 'naturlig', at der gemmer sig noget under vores masker? Endelig kan det måske også betyde noget helt specielt karakteristisk ved mennesket.



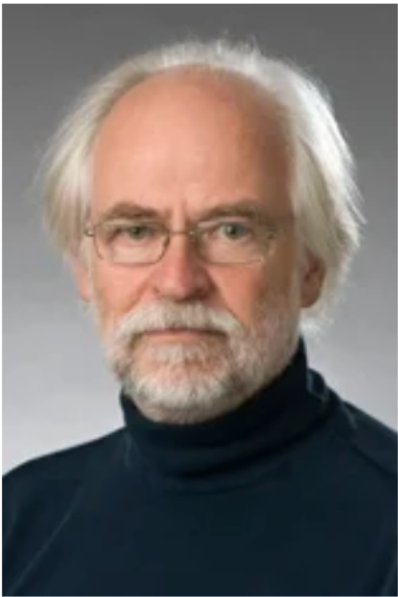
Forvirret?

På dette tidspunkt er jeg allerede godt forvirret. Hvor skal vi hen? Den menneskelige natur smuldrer for mig. Det naturlige kan endelig også være min egen natur. Hvad er det for en størrelse? Det må være det helt unikke ved mig? Hvad er det? Er det min særlige væremåde eller noget andet? Nu står der i noterne noget med 'naturelskere'. Kan de være særligt naturlige – har de en fælles natur? Der er noget her, jeg ikke har forstået. Der kommer en note mere: Har en 9-årig en natur? Er det den samme natur, jeg har som

voksen? Er natur noget med at være det, der er uberørt – fx af alder?

Ovre i et hjørne af noterne står noget, der kan ligne en konklusion, tror jeg: Natur er såååå meget. Du har din egen natur, men det er natur alt sammen. Alt er natur.

Og så kommer de vise ord, som stopper al snak om natur, men som giver mig meget mening:
"Du er, som du er, fordi der er sket, hvad der er sket."
Det er din natur og dit udgangspunkt for dine udviklingsmuligheder.



Hans Fink kommer til hjælp

Jeg bliver vist nødt til at vise dette til Hans Fink tænkte jeg og håbede på, at han tilgav mig.

Det gjorde jeg så – sendte det til Hans Fink. Han tog det pænt. Han så min tekst som feedback på sit oplæg og ikke som udtryk for min utilstrækkelighed. Han bad mig dog viderebringe hans konklusion, der lød sådan her:
"Jeg mener, at alt, hvad der findes, har sin natur, og at naturen bedst forstås som den selvfølgelige sammenhæng mellem alle naturer."

Det sidste citat lyder i mit manuskript:
"Det er din natur, at du er, som du er, fordi det er gået dig, som det er gået dig, og du må tage den derfra."

Tak for det! Nu kan vi alle selv tænke videre.

Niels Hausgaard, sanger og satiriker:

"Jeg oplever med årene, at der åbner sig nogle døre, som jeg ikke anede eksisterede. Det er noget med at få en dybere fornemmelse og forståelse, der gør det til en rigere oplevelse at være i live. Først og fremmest er jeg kommet til at holde mere af folk. Jeg forstår mere og mere, hvorfor de er, som de er, og det er blevet meget lettere for mig at tilgive."

To boganmeldelser

Der har været gang i bogudgivelserne om den unge ende af det sene liv. Normalt bringer vi kun en enkelt anmeldelse pr. nummer, men dette er to helt aktuelle bøger. De kan jo læses i sommerferien.

Fra fuldtidsjob til fuldvoksen

Omstillingen fra fuldtidsjobbet til den nye livsfase som fuldvoksen.

Anmeldelse af Poul Grosen Rasmussen.

seniorvejen.com

Poul-Erik Tindbæk har begået en ny nyttig bog om overgangen fra arbejdsmarkedet til seniorlivet. Han oplyser i omtalen af bogen, at den er "den første komplette guide og vejledning til, hvordan den 25 års livsbonus, vi har fået med den længere levealder, kan blive intet mindre end 'Kulminationen i livet'. Det er store ord og et stort løfte til læseren.

Bogen har 7 kapitler og en 6-trins guide til at finde ens egen vej til denne kulmination.

Det første kapitel handler om at sige farvel til fuldtidsjobbet. Her behandles blandt andet falske forestillinger og fejltrin.

Hvilke aktører der tager ansvar for en god omstilling. Vejledning – om udvikling mere end om afvikling.

Det andet kapitel handler om den nye fase i livet som fuldvoksen. Her argumenteres blandt andet for at visdom kommer med alderen. At der eksisterer en forældet alderdomskultur. At den nye livsfase som fuldvoksen er blevet usynliggjort.

Det tredje kapitel handler om et bedre og længere arbejdsliv. Her omtales fleksibilitet og opmærksomhed som en god seniorpraksis. Hvad ledere og seniormedarbejdere kan gøre. Seniorsamtalen som det bedste redskab.

Det fjerde kapitel handler om, hvornår skal jeg stoppe og hvem beslutter. Her drøftes familiens, kollegernes, fagforeningens samt statens rolle. Hvad normer betyder på jobbet.



Det femte kapitel handler om omstilling fra jobbet som en radikal livsforandring. Her redegøres for fire stærke sociale roller, der nedtrappes: Arbejder – Forælder – Partner – Elsker. Samtidig er der fire nye sociale roller, der optrappes: Hjemmegående – Bedsteforælder – Frivillig – Fritid.

Det sjette kapitel handler om kulminationen i livet. Livsfasen som fuldvoksen. Her anskues overgangspersonen som en Virksomhed 'Mig selv' – med de 6 afdelinger: Økonomi, Salg/køb, Personaleledelse, Strategisk planlægning, Produktionsledelse samt Formål (virksomhedsvision).

Det syvende kapitel handler om den nye otiumfortælling og bedre velfærd. Her fortæller forfatteren om hvorfor og hvordan han selv blev frivillig.

Efter endt læsning fremstår bogen som en nyttig brugsbog for enhver senior, der overvejer at forlade arbejdsmarkedet. Bogen er fyldt med relevante tal, data og undersøgelser. Der er mange gode eksempler og illustrationer, der giver en god indsigt i den komplekse omstillingsproces, som vordende seniorer står overfor.

Metaforen "Virksomheden 'Mig selv'" er et godt værktøj til at prøve den nye virkelighed af på sig selv.

Begrebet 'rettidig omhu' ser også ud til at kunne anvendes i en overgangssituation til seniorlivet. Det er illustrativt, at forfatteren bringer sin egen situation i spil i forhold til at engagere sig i frivilligt arbejde samt at udvikle sin egen vej fra arbejdslivet til livet som fuldvoksen chefkonsulent.

Poul-Erik Tindbæk: "Omstillingen fra FULDTIDSJOBET til den nye livsfase som FULDVOKSEN". 124 sider.

Forlaget en3karriere. Set hos Dansk Boghandel til 156 kr.



“De nye Gamle”

*Anmeldt af Lene Dernert, cand.psych./MHH og
Bestyrelsesmedlem i FUAM (Foreningen til Udvikling af
Alderens Muligheder)*



“It’s not dark yet” ! Nej det er ikke mørkt endnu. Dette Bob Dylan citat støder man på midtvejs gennem bogen, men det kommer næsten til at fremstå som én af de vigtigste pointer. Man bliver ældre og ældre, men man er ikke død - endnu. I det lille ord “yet” ligger allehånde muligheder i det ældre liv, hvilket der på levende og inspirerende vis gøres rede for. Desuden tages der et opgør ift. de tanker og den tale, vi selv anvender, overfor det at ældes. Hvert kapitels overskrift følges af en lille vignette lydende på vendinger vi går og siger til og om hinanden. Fx “du holder dig vel nok godt af en 62-årig at være”, “tænk at hun kan det i den alder” og så fremdeles. Bla. dette gør læsningen humoristisk og meget vedkommende.

Et nyt syn på alder:

Bogen bæres af ideen om, at livet ikke afvikles men derimod udvikles med alderen. Fremskreden alder er ikke lig med forfald, sygdom og en venten på døden. Derimod betones det, at man også som ældre, kan (lære) at se nye muligheder, se frem til nye oplevelser og se sig selv i en fuldt ud tilfredsstillende livsepoke.

De positive faktorer forbundet med at blive gammel belyses. Mest gængs hører man om begrædelighederne, men fokuseres der i stedet på værdier som visdom, erfaring, trivsel, modenhed og emotionel kontrol er der tale om et alternativ til den normative - og stærkt begrænsede - opfattelse af alder og livsudfoldelse. Forfatteren hævder, at “alder ikke gør det ved os som vi tror” indforstået noget begrænsende. Tværtimod er det en gave at kunne opleve styrken i denne del af livet.

Alderisme:

Som i, efterhånden, flere andre fora omtales alderisme (fordomme baseret på alder). Ikke mindst internaliseret alderisme, som har tendens til selvopfyldende profeti. Mens begrænsende ytringer ofte høres, kniber det med at skabe en diskurs, hvor ældre menneskers fremtidige forhåbninger og taknemmelighed over den visdom, erfaring og indre sindsro de er i besiddelse af, er i højsædet.

På den måde er vi vores egen værste fjende eller vores egen værste alderist. Dette ses fx i det enorme marked for anti-age produkter. At blive ældre er den måske allermest naturlige del af livet der overhovedet findes. Hver dag vi lever, bliver vi én dag ældre. Derfor er "anti-age" det samme som "anti-living", og hvem vil egentlig købe produkter, der bliver markedsført som anti-liv eller imod livet !

Et falsk modsætningsforhold:

Der gøres endvidere op med den modsætningsfuldhed der ligger i ENTEN at se alderdom som sygdom og forfald ELLER en higen efter det ungdommelige. Der findes en mellemløsning, hvor man ganske vist tager afsked med tidligere værdier og muligheder, men åbner for andre, fordi "it's not dark yet". Det man åbner for kan være nye oplevelser, nye sider af sig selv, større sanselighed eller indre ro. På et tidspunkt i bogen konkluderes der ganske enkelt i en opløftende one-liner: "man bliver gladere med alderen" !

Liv og Død:

Man kunne forledes til at tro, at bogen er een lang gennemgang af det fordelagtige i at være/blive gammel. Sådan er det ikke. Det er en meget nuanceret beskrivelse af alderens betydning for os; således bliver livets uundgåelige følgesvend også taget til indtægt. Vi forsøger at skubbe til døden ved at forlænge levealderen, hvilket hidtil er lykket ganske godt. Men kvaliteten af det evige (eller meget meget lange) liv, sættes der spørgsmålstejn ved. Det er ligesom med "varens knaphed"; er varen knap, stiger værdien, og er den i overflod falder den. Ligeså med livet ! Var livet for evigt, ville det miste sin værdi og mening.

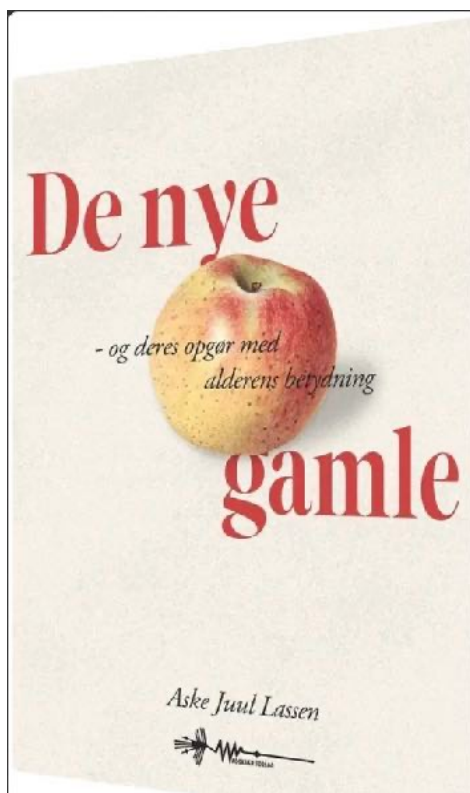
Anbefaling:

Jeg vil ikke tøve med at love kommende læsere en særdeles meningsfuld og tankevækkende læseoplevelse. Selv ville jeg nødigt have været den viden og indsigt foruden, som læsning af bogen bidrager med.

Bogens titel: "De nye gamle – og deres oprør med alderens betydning"

Forfatteren: Aske Juul Lassen, lektor i etnologi og forsker i aldring

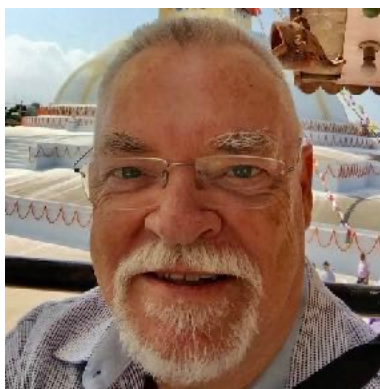
Forlag: 218 sider Wadskjærs Forlag 2025 Pris ca kr.290-



Den fortsatte artikelserie om lykken

Det intelligente menneskes fælde: at forveksle succes med lykke

Af Gunnar Hatt



Björn Natthika Lindeblad begynder sin fortælling, "Måske tager vi fejl", med at beskrive, hvordan han med høj intelligens og topkarakterer i en højere uddannelse endte som topleder i et multinationalt selskab. Han var da ikke engang nået de 30 år. Han havde "det hele", som vi har det med at sige: fed bil, hus med havudsigt, betydningsfuldt job osv., men var han lykkelig? Nej, konstaterede han. I lighed med to tidligere direktører hos Carlsberg, ægteparret Thing, som jeg mødte i Kathmandu, havde han indset det meningsløse i at bruge sit liv på at maximere aktionærers udbytte.

Det, man er god til er også ens kors, sagde min gamle læremester, og hvor havde han dog ret. Og hvor mange direktører, som jeg har været coach for har jeg ikke hørt sige, at de havde prioriteret forkert, for arbejdet havde fyldt for meget og var i sig selv ikke tilfredsstillende nok, så den sparsomme tid de tilbragte med familien gik til at lade op, og overskuddet til at være der for kone og børn var ikke tilstrækkeligt til at opbygge en varig god kontakt med især børnene.

Selv valgte jeg som enefar kun at arbejde halvdags og prioritere arbejdsopgaver, som gav mig krølle på halen, men det krævede også mod at sørge for at mine arbejdsvilkår var nogle jeg trivedes med. Meget tidligt bestemte jeg mig for at jeg ville arbejde på en måde, så jeg tankede op MENS jeg arbejdede. Jeg kedede mig aldrig og folk spurgte mig, om det ikke var hårdt altid at snakke med folk, der havde det dårligt. Jo, det var det da, men det blev i den grad opvejet af det meningsfulde og fornøjelsen ved at se mennesker igen begynde at trives.

Hr. & Fru Thing havde købt en stor villa i Kathmandu, som de indrettede til hotel. Mange unge mennesker arbejdede dér, for Thing'erne arbejdede sammen med et af de lokale børnehjem for forældreløse, og på hotellet brugte ejerne deres tid til at lære de unge, hvad der skulle til for at drive et hotel og på den måde fik alle de forældreløse en uddannelse som de kunne gå videre med: dem, der var interesseret i at blive kokke, lærte køkkenhygiejne og madlavning, andre lærte sprog og

betjening af gæster osv. osv. For dem var U-landsbistand ikke noget, man betalte sig fra. Det var noget man tog ud og gjorde sammen med dem, der havde brug for det.

Björn gik en anden vej, som du kan læse om i hans bog om hvordan han som buddhistisk tigermunk



forsøger at finde den indre fred. Men fælles for dem var, at deres intelligens ikke havde bragt dem lykke. For - som Björn skriver - lykke er at være noget for nogen. Og i min forståelse - med mindre man ikke selv er et menigt medlem af menneskeheden - så inkluderer det også én selv. Dem med de højeste karakterer, dem, der stræber og mener at kundskab og klogskab er det samme, de kommer til at styre verden. De uinspirerede

administratorer der tror på teknologiens herligheder og som mener at lykken er gods og guld, det er dem, der kommer til at styre verden. Det er også dem, der laver lykkeundersøgelser, der faktisk mere handler om materiel rigdom i kapløbet om at tilrane sig broderparten af klodens ressourcer.

En anekdote:

På det tidspunkt, hvor Adam stadig levede i Paradis og Syndefaldet endnu ikke var foregået, var Adam (som på hebraisk selvfølgelig betyder MENNESKE) i gang med at tænke over lykken, for han manglede nogen at være noget for og sammen med. Han bad derfor sin Gud om at få en livsledsager, som reelt kunne gøre ham lykkelig der midt i Paradiset. Adam havde jo ikke mulighed for at tjekke om lykken afhang af, hvordan man har det eller om hvordan man ta'r det - i denne hans så problemfri tilværelse. Men Gud var indstillet på at lære ham det. Jo, svarede han Adam - men det kommer til at koste dig en arm og et ben. Husk det var dengang Guden endnu ikke havde udviklet barmhjertighed, men tænkte i Noget-for-Noget-baner. En arm og et ben. Adam kviede sig og i stedet for at tage Gudens vilkår til efterretning forsøgte han at forhandle, idet han forsigtigt spurgte: Hvad kan man få for et ribben?

Det forlyder, at det var dette ribbens ubændige nysgerrighed og trang til at udforske den forbudne frugts effekt, som afstedkom Syndefaldet. Men skete det ulyksalige allerede, da Adam udråbte sig selv til Jordens allerfortrinligste forhandler?

Hvorom alting er, så peger symbolet "æble" i vore dage i to retninger: Det er de kvindelige druides (de videndes) symbol, men det er også et symbol (Apple) på avanceret teknologi, der leder mod det modsatte af de kvindelige druides dyder.

Men dovne Adam skulle absolut spille smart - og bekræftede dermed, at såvel lediggang som ambitioner er roden til alt ondt.

Venligheden og lykken

Lykken er egentlig ikke noget man kan stræbe efter. For så længe man stræber, så tænker man sig selv udenfor.

Det er som med oplevelsen af at stå uden for en gruppe. Hvis man arbejder på at komme ind, så tænker man jo at man er udenfor. Paradokset er, at for at opleve at man er med i gruppen så må man opføre sig som om man allerede er med i den. Og når man ikke forsøger at møve sig ind, så vil de andre nok ikke få deres eventuelle modstand til at rejse sig.

Buddhisterne siger: målet er vejen og vejen er målet. Det er lidt kryptisk, men hvis man tænker at målet er lykken, så giver det mening: at praktisere det, der giver lykke er vejen, men det er også målet: Lykken.

"Far", spurgte min opvakte lille søn med sin lune humor, "hvorfor går du og snakker med dig selv - det har du jo slet ikke råd til" - underforstået at jeg jo arbejdede som privatpraktiserende psykolog og altså tog penge for at snakke med folk. Men snakker man venligt og lyttende til sig selv, så tvivler jeg på at Skat (hvilket forunderligt, dobbelttydigt ord) vil komme efter én.

Træd ind i det: snak med kassedamen. Snak med sidemanden til foredraget. Tal til ekspedienten som om hun er et menneske. Og i disse tider, hvor ekspedienter oftest er erstattet af computere, så kan du jo øve dig i at tale venligt til dig selv. Vov pelsen.

Bliver dit initiativ ikke budt velkommen, så kan du jo blot gå væk og tænke, at de mangler de evner, der holdt den gode landsby sammen: evnen og viljen til at inkludere alle i fællesskabet. Men i storbysamfundet, hvor dette behov ikke er blevet mindre, har de fleste det med at opføre sig som om dem, de møder, ikke er nogen, de vil møde igen. Men netop derfor er det måske med mindre risiko at være venlig og åben for nye relationer.

Endnu engang kommer digitaliseringen og tonen på de digitale medier og i den offentlige debat på tværs af de dyder, der skaber trivsel.

Jeg undrer mig, når jeg ser folk flygte ind i religionen for at få en oplevelse af at høre til, mens de selv samme mennesker ofte behandler andre ukristeligt.

Kilde: Björn Natthiko Lindeblad "Måske tager vi fejl" - visdom fra mit liv som buddhistmunk, 2022, 204 sider pris ca.kr. 230



Margrethe Kähler, dansk jurist og fhv. chefkonsulent i Ældre Sagen:

"Den største fordel ved at blive gammel er, at man får en meget stærk skidt-pyt-muskel."

Et år ældre

Af Knud Ramian

Jeg er pludselig kommet i en alder, hvor hver ny fødselsdag får en særlig betydning. Den er nemlig ikke nogen selvfølge. Vi havde inviteret børn og børnebørn til aftensmad og pludselig slog det mig, at der skulle synges. Jeg har skrevet sange til vores juleaftner, så selvfølgelig skulle fødselsdagen også have sin sang. Den blev til under madlavningen, så det er hurtigt arbejde, men faktisk holder jeg af den og vil sikkert digte videre på den. Brug den, gør noget ved den, hvis du synes.

2025 Et år ældre

Mel. "Hist, hvor vejen slår en bugt

:/Et år ældre? Det kan ske
Du skal bare blive ve'.;/
Det er værd at fejre lidt,
selv om livet har dig slidt.
Tænk at du trods mange år
stadig rundt på jorden går.
Der er ikke grund til klage.
Det har været gode dage.

:/Tænk at du er nået til
det som mange andre vil:/
Sol der lyste, frost der bed
i en næsten evighed.
Tænk, hvor meget liv du fik.
Et år mer, der bare gik
Vi med hver sit næb vil kvidre
og la' livet leve vid're

:/Grebet af, jeg ved ej hvad
fik jeg lyst til dette kvad.:/
Et år mer er ingen sag,
når du tar det dag for dag,
Men du kan jo aldrig vide'.
Du må fejre dig i tide.
Tak! Nu kan et nyt år komme.
Sangen den er netop omme.

Fra de indre linjer

Hvad sker inderst i FUAM?

FUAMs bestyrelse lyttede grundigt til drøftelserne d. 12. februar på Dialog-mødet. Vi drøfter efterfølgende, på hvert bestyrelsesmøde, 2-3 emner som deltagerne havde omtalt på mødet.

Som nogle har bemærket er vi allerede begyndt at have en åben frokost før hvert onsdagsmøde. Det har været en hyggelig oplevelse for de fremmødte.

På forårets bestyrelsesmøder har vi drøftet:

- Navnet FUAM – kunne ændres til “For Udvikling af Alderens muligheder”. Dog bibeholdes navnet foreløbigt.

- Glutenfri kage – har vi valgt ikke at servere -- vi får kage som Klostergadecentret laver den.

- Nye temaer til onsdagsmøderne med praktiske ting som IT eller afholde Events inklusive spisning, hygge, og sparring vedr. IT. Det kunne også være noget med “fald”, Fremtidsfuldmagt eller hjælpemidler i form af besøg og rundvisning på Dokk X.



FUAM's Bestyrelse 2025

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

Kirsten Piltoft

Xx

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

