



Foto: Aneaaen Trillinasgaard

NYT fra FUAM

**Foreningen til Udvikling
af Alderens Muligheder**

45. årg. Nr. 6-8. jun-aug 2025

Velkommen til et spændende FUAM-efterår,	2
Onsdagsmøder i FUAM	3
Et ældreoprør toner frem	5
Til et kommende ældreoprør	6
Aldring er livslang	6
"Vi er det liv vi lever"	8
Den fortsatte artikelserie om lykken	11
Lykkens dør går udad	11
Hvad kan du lære af de gamle?	13
Hvad vil du gerne huskes for?	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.

Velkommen til et spændende FUAM-efterår,

Kære alle

Det kan blive et efterår, hvor vi får brug for at fokusere på de gode nyheder. Her er et blad, der måske også kan gøre dig gladere over at være oppe i årene. Læs om det gode program.

Måske skal vi også finde muligheder for at gøre noget selv for at gøre verden bedre. Vi kan i hvert fald få en stemmes indflydelse i vores kommune. Vi har et demokrati, der skal passes på - også af de gamle voksne.

Vi skriver om, at der måske er et ældreoprør på vej. Vi er vidne til et sært paradoks. Samtidig med at voksen+'erne bliver friskere og friskere, ser det ud til at vi bliver kaldt ældre i en stadig yngre alder. I dag hørte jeg den halvtredsårige direktør i Danmarks Radio udtale, at han var blevet en ældre mand. Det er da også "de nye gamle", der har sat sig i spidsen for oprøret. Læs hvad nogle af dem siger her i bladet. Knud Ramian har gjort sig en række tanker om aldring, som måske kan inspirere oprøret. Læs de første tanker her.

Iben Krogsdal har i Kristeligt Dagblad skrevet en hyldelse til de gamle. Den fortjener et lidt længere liv, så derfor bringer vi den her.

Lene Dernert har skrevet en anmeldelse af Svend Brinkmanns "Vi er det liv vi lever". Hun sætter stor pris på Brinkmanns 5 fordele ved at blive gammel. Det er fornøjelig læsning

Gunnar Hatt fortsætter sin lykkeserie. Nu går han i kødet på Søren Kirkegaard og filosoferer med ham over om lykken har en dør, der åbner udad.

Har du tænkt over, hvad der skal stå på din gravsten. Marlene Gertsen har været ude og har spurgt sig for. Hvad lærte hun af det?

God læselyst – vi glæder os til at se dig igen til onsdagsmøderne! Husk vi kan mødes inden til frokost kl. 13.



Onsdagsmøder i FUAM

Efteråret 2025

Vi mødes den anden onsdag i hver måned.
Vi spiser frokost sammen fra kl. 13.

**Onsdag 10. September kl.
14.30-16.30**



Kender du Ældrerådet - der er nyvalg af rådet den 18. november 2025 ?

Kom og mød formanden for det nuværende ældreråd i Aarhus Jan Radzewicz. Hør om arbejdet og det kommende valg og om hans visioner for de næste 4 år. Du har også selv mulighed for at fortælle om dine egne ønsker for fremtidens seniorpolitik !

Oplæg: **Jan Radzewicz** Formand for ældrerådet i Aarhus siden 2016 (Tilrettelægger: Eva Tørnæs)

Onsdag d. 8. Oktober kl. 14.30-16.30

"At bo for sig selv – hvorfor er vi danskere verdensmestre i at bo alene?"

I hvert andet danske hjem bor der kun én voksen, og rigtig mange ældre, bor alene. Det skal ikke bare ses som en social udfordring – ensomhed, skrøbelighed, fravær af familie. Den historiske udvikling viser, at det at bo for sig selv er ikke bare tegn på social opløsning, det er også udtryk for velstand, velfærd og 'relationel fleksibilitet.



Oplæg: **Rikke Sand Andersen**

Professor MSO, Medical Anthropology,
Department of Public Health (IST), Research Unit of General
Practice, SDU & School of Culture and Society (CAS),
Department of Anthropology, AU (Tilrettelægger: Knud Ramian)



Onsdag d. 29.10 kl. 13.30 - 15.30

Gå af med dit gamle gods og guld

OBS! Folkehuset Brabrand, Voldbækvej 92, Brabrand

Tidsånden kalder på downzizing, minimalismere 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: Lene Dernert

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



Tilmelding senest 24.10

Onsdag d. 12. November kl. 14.30-16.30

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 for alle FUAM-medlemmer.

Ret til ændringer i programmet forbeholdes.



Et ældreoprør toner frem

I løbet af foråret har vi set starten på et af ældreoprørene. Denne gang er deltagerne yngre end nogensinde. Det er de "nye gamle", der rør på sig. Det bliver spændende at se, hvad kræfterne rækker til denne gang. Ældreoprøret kommunikerer via facebook. Her er nogle af stemmerne.

Aske Juul Lassen skriver:

De nye gamle gør op med de kulturelle forestillinger om alderens begrænsninger og normer, og de bliver ved med at engagere sig i livet og i samfundet.

Trine Bramsen skriver: Ældre og seniorer oplever i vidt omfang diskrimination. I banken, på arbejdsmarkedet, hos forsikringselskabet - og i samfundet bredt. Det skal stoppes. Og det kræver, at vi sammen siger fra.

Abelone Glahn skriver: "Hvornår har du sidst sagt til en 60+ér: "Hvor holder du dig godt."? Eller til en 70+er: "Man kan slet ikke se på dig, at du er over 70"? Har du nogen sinde tænkt over, at selv om det er ment som en kompliment, indeholder det en sproglig antydning af, at det at være gammel, og måske ligefrem se gammel ud, ikke er godt."

Per Mortensen skriver: Ingen anden samfundsgruppe bliver mere ulige og uretfærdigt behandlet end ældre – det gælder både ved tegning af forsikringer, ved lån i bank og realkreditinstitut. Pensionister uden mulighed for at arbejde kan ikke selv forbedre deres situation, og grundet inflation halter deres købekraft hele tiden bagefter. Fordi regulering af folkepension halter 2 år bagefter. Her er lønmodtagere 'kommet i mål' via skattelettelser og lønforhøjelse.

Eva-Marie Møller talte om, at vi fortsat har brug for et ældreoprør, hvor alle over 60 år bliver respekteret for

deres viden, erfaring og udholdenhed. Både på arbejdsmarkedet og blandt familie og venner. Vi skal ha fleksibilitet, så alle der ønsker det, kan arbejde efter fantasi og ydeevne. Ikke flere fastlåste roller og fordomme om ældre som bedstemødre med slumretæppe over knæene og uden meninger. Sammen kan vi mere og jo flere, der siger fra, jo større forandringer kan vi skabe. Det kræver, at vi sammen siger fra.

Til et kommende ældreoprør

Af Knud Ramian



”Vi står midt i et paradigmeskift: Jeg har samlet nogle tanker, som jeg vil dele i den kommende tid. De kan være nyttige for det nye spirende oprør. Der er i hvert fald røre i de ’nye gamle’. En af de udløsende faktorer er konstateringen af de mange negative forestillinger, der er om mennesker allerede efter de 50 år. Det er som om ‘de gamle’ bliver yngre og yngre. Der er mange gode grunde til at gøre op med de mange fordomme, som omgiver det aldrende menneske, og som det aldrende ofte selv er en del af. Jeg bevæger mig til hverdag rundt mellem de mange forældede forestillinger om det aldrende liv. De fleste er variationer over alderstrappen, hvor vi topper midtvejs i livet og resten er en ren nedtur. Der er brug for bedre billeder og brug for mere grundlæggende at gentænke det lange voksenliv. Jeg tager afsæt i nogle tanker om moderne menneskers aldring, som jeg tror vil være hjælpsomme. Tiden er kommet til, at jeg putter begrebet ‘alderdom’ ned i kategorien ‘truede ord’. Tiden er inde til at tænke i ‘aldring’. Mine tanker vil komme i små portioner.

Tanke nr. 1

Aldring er livslang

Af Knud Ramian

For det første må det slås fast, at aldringen starter tidligt i livet. Den er vi fælles om. Vi forholder os til alder hele livet. Det begynder, når vi som fireårige insisterer på at være “fire år og to måneder”. Alder er noget, vi måler os selv og hinanden med hele livet. Den er både et psykologisk pejlemærke og en social skillelinje. Unge kan frygte at blive 30, midaldrende prøver at udsætte de 50, og når vi endelig når de ældre, vi tidligere anså for ‘alderdom’, møder vi de fordomme, vi selv har været med til at holde i live. Jeg har

gennem livet udsat andre for aldersfordomme, og nu rammer de mig selv.

Alder er ikke bare et tal.

Alderen er en alvorlig sag – den er en del af selvopfattelsen, og derfor er alderisme noget, der skal tages alvorligt i alle livets faser. WHO har påpeget, at også unge rammes af alderisme. Bekæmpelsen må derfor ikke kun handle om mennesker i den sene del af livet, men om hele samfundets forhold til alder. Jeg vil gerne være med til at udvikle et nyt sprog – et sprog, der kan afspejle, at jeg er stolt af at aldres, ikke blot ældes.

Aldring er en fælles erfaring hele livet.

Det vil jeg gerne være sammen med de yngre om. Min alder er en central del af min selvopfattelse – hele livet. Alder er grundlag for alderismer hele livet. WHO dokumenterer, at de unge er lige så udsatte for alderismer som de ældre. Skal alderisme bekæmpes er målgruppen i lige så høj grad de unge. Henning Kirk og Lone Kühlmann skriver, at vi skal blive i de voksnes rækker. Det lykkedes da min gode ven Ole Lund fandt ud af at vi jo bare kunne kalde os voksne+.

De aldrendes rækker

Man kan også sige, at de unge og de unge voksne skal med i 'de aldrendes rækker'. Her mangler jeg lidt sprog. Jeg vil helst ikke ældes og slet ikke forældes. Fra den nordiske oldtid og frem har "ælde" været en grim gammel kone, som selv guden Tor ikke kunne hamle op med. Vi må kunne samles om at ville "aldres" hele livet og glædes over det med mindre sygdom forhindrer os.

For-aldring

En gentænkning skal rumme en 'for-aldring'-tilgang – ikke 'imod-aldring'. Derfor skal alderisme bekæmpes allerede i skolen – ikke først på arbejdsmarkedet. Kræv at livslære om aldring bliver en del af folkeskolens pensum.

Ny rapport om alderisme

Når seniorer bliver nægtet et banklån, talt ned til af sundhedspersonale eller oplever at blive forbigået på arbejdsmarkedet, er det udtryk for alderisme.

Det er diskrimination, fordomme og stereotyper baseret på alder. Og det er langt fra sjældent, at det sker.

Det dokumenterer en ny undersøgelse "Alderisme i Danmark" fra Faglige Seniorer med tæt på 5.000 deltagere. Læs den [her](#).

BOGANMELDELSE

"Vi er det liv vi lever"

Forfatter: Svend Brinkmann, psykolog og professor på institut for psykologi, Aalborg Universitet. Politikens Forlag, 2021



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

Bogen er en sammenfletning af 2 spor, dels en række samtaler, som forfatteren har med den 90-årige Lili om hendes livserfaringer; dels forfatterens psykologiske/eksistentialistiske overvejelser.

Bogen blev til, fordi Lili henvendte sig til Svend Brinkmann, for at få en forklaring på, hvorfor begrebet "værdighed" sjældent optrådte i hans forfatterskab. Dette førte til en lang samtalerække mellem de to.

Lili var meget belæst og havde dertil gået i 33-års psykoanalyse, hvilket er særdeles sjældent. Hun holdt udelukkende op i terapien, da hendes psykoanalytiker afgik ved døden. Et andet vigtigt forhold ved Lilis psykoanalyse var, at hun ikke gik pga. et specifikt problem/lidelse, derimod var det for at blive et mere dannet menneske – altså en slags moralsk mesterlære.

Lili havde som mange 90 årige et interessant liv. Under krigen oplevede hun sin første kærlighed med en tysk soldat, og datidens syn på en sådan alliance var skæbneafgørende for hende.

Dette er netop omdrejningspunkterne i bogen – livstråde, skæbne og værdighed.

Livstråde

Alt det vi oplever gennem livet udgør tilsammen vores mange livstråde. Disse livstråde indflettes med andre menneskers livstråde, hvilket danner den enkeltes skæbne. Det relationelle aspekt er vigtigt. Menneskets skæbne eller etiske dannelse sker med andre mennesker og i fællesskabet.

Skæbnen

Livet er skæbnesvangert. Man "går svanger med sin skæbne", eller lidt mere mundret "man bærer på sin skæbne". Det er uomtvisteligt – man er bundet til sine livstråde eller til sin skæbne, hvilket kan være tungt eller let. Det fornemste er

at acceptere sin skæbne, og endnu mere fornemt er det, når det kan gøres med værdighed.

Værdighed

At gå svanger med sin skæbne - med værdighed - betyder, at man bærer og accepterer den.

Dette er vigtigt, eftersom vi er blevet forført til at tro, at vi som mennesker har styring over mere i livet end vi reelt har. Som om vi var vores egne små eller store "gør-det-selv-projekter". Dette fører til victim-blaming, som betyder, at man selv er skyld i skæbnens tilskikkelser. Her er det helt befriende at høre om, hvordan man leve med værdighed ved at tage sin skæbne på sig og komme overens med sig selv og det liv man lever (jf. titlen: "vi er de liv vi lever") .

5 fordele ved alderen

Bogen slutter fortrinligt af med 5 fordele ved at blive gammel:

- At have livet i behold – ganske enkelt
- At man får en foræring – en gave for hvert år man bliver ældre
- At man har en stærk identitet, knyttet til et langt livs erindringer
- At man har en evne til at under sig over livets mangfoldighed
- At den eksistentielle intensitet er stærk, fordi tiden er knap.
-

Anbefaling

Bogen er anbefalelsesværdig og som ofte, når det er S. Brinkmann, optræder der flere kontroversielle synspunkter og interessante dilemmaer. Dette gælder drypvist igennem hele bogen og i særdeleshed "de 5 fordele ved at blive gammel". Her tilbydes en anden og forfriskende diskurs end den vi er vant til vedr. det at blive gammel.

Dette flugter særdeles fint med FUAMS ånd, hvor vi er mest optagede af: "*udviklingen af alderens muligheder*".

Nemmere at være pårørende

Med en ændring af værgemålsloven er det muligt at få en særlig attest, som nære pårørende til eksempelvis ældre, som udvikler demens, kan få udstedt af Familieretshuset uden nævneværdig sagsbehandling. En slags "værgemål light". Med attesten kan den pårørende varetage personlige anliggender, betale husleje, forbrugsudgifter og eventuelt indskud til en plejehjemsplads.

Læs [her](#)

En hyldest til de gamle

Af Iben krogdøl, Kristeligt dagblad 9. Januar 2025

"De har ikke travlt med at måle og veje, for de ved, at alt det vigtigste i livet var det, der ikke kunne måles og vejes:

De viser os, at der er en tid til ikke at skulle forklare og forstå alt"

"De vågner ikke op for at redde hele verden, for man kan også bare gå en tur og smile til et andet menneske: De viser os at livet kan fuldendes med blot et blik"

"De deler ikke længere andre op i gode og onde, for de ved, at vi alle er begge dele"

"De skal ikke selv præstere for at nyde, for de er slidte og kan ikke længere selv."

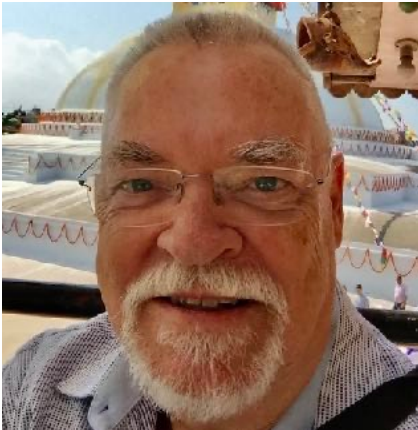
"De viser verden, at der findes en tid til at tage imod."

"De kan sidde i kørestole eller ligge hjælpeløse på plejehjem og alligevel være værdige, for de er levende og kan røres ved og elskes og passes på."

"De viser os at værdighed både er noget, vi er født med, noget vi får, og det vi aldrig må opgive på andres vegne"

Lykkens dør går udad

Af Gunnar Hatt



“ Lykkens dør går udad” Således skrev Søren Kierkegaard i hans store værk, Enten-eller.

Det lyder så ligetil, men når man har prøvet at bestille en ny dør med karm på nettet, så virker citatet ikke helt så ligetil. For hvor står man, når man vil sige at en dør går udad, og på hvilken side står man når man skal beskrive om den er højre- eller venstrehængslet? Så enten ender man med den dør, man har brug for, eller også ender man med det modsatte. Det er enten-eller. Når jeg problematiserer citatet, så er det fordi der gemmer sig nogle vigtige nuancer i det.

For står man uden for huset, så kan man ikke komme ind i huset ved at presse på døren. Man er nødt til at træde tilbage og give plads til at døren kan svinge op for at den kan åbne sig så meget at man kan komme igennem. Det er et godt billede: at den, der maser sig på, den der måske endda prøver at fastholde lykken, han eller hun finder ikke lykken. Problemet er så bare her, at huset som vi ser det i drømme er indbegrebet af billedet på os selv: der hvor vi hører hjemme. Der skulle vi gerne være: indenfor - altså at være os selv. Skal vi åbne os ud mod naturen, kilden, Gud, Allah, det spirituelle - hvad man end kalder det, så kan vi ikke gøre det ved at ville.

Det er så fint beskrevet af Michal Ende i hans eventyrlige bog, “Den uendelige historie”, som man efter min mening ikke kan blive for gammel til at læse. Først må man lade være med at lade sig indfange i den uendelige strøm af tanker og følelser. Kan man slippe forbi dem, så kommer man til en port/en portal/en dør. Den er lavet af det mest forunderlige materiale - som en slags spejl der viser, hvem man OGSÅ er. Altså ikke som et enten-eller, men også de sider af os selv, som vi måske helst ikke vil vedkende os. Kan man holde ud at se, hvad man ser, så åbner døren sig. Og bagved ses en ny dør - men kun hvis man går gennem døren, for forsøger man at snige sig udenom, så er der intet bagved. Denne nye dør kan man kun åbne ved at droppe at ville det, og det er nok denne dør - den sidste dør - ind til stilhedens stemme. Vi kan kun åbne vores sind for vores iboende tilskyndelse til at blive optaget i Stilheden. Og lade den tale til en. Religioner kan måske hjælpe en et stykke af vejen, men på et tidspunkt vil selv en religion - hvad enten det er kristendom, buddhisme,

whatever, stille sig i vejen for oplevelsen af at træde ind i kontakt med hin store. Her må man opgive at presse på døren. Her må man opgive at ville. Her må man opgive at fastholde. Gaven er til gengæld Lykken. Saligheden om man vil. En tilstand af dyb indre ro. Der kan ævles meget om dette - især fordi man forsøger at sætte ord på noget, der er hinsides ord: Lykken - tilstanden lykke.

Det væsentlige må være: hvad er din egen vej til oplevelsen af kontakt til tilværelsens grundtone: oplevelsen af at være en del af helheden? Af salighed?

Mon Søren selv fandt den, eller var han en passioneret søger, der sad fast i en kamp med den fremherskende religion og dens håndlangere? Det har jeg ikke tilstrækkelig indsigt til at kunne svare ordentligt på. Næppe hvis løsninger er Enten-Eller, for mennesket har så vidt jeg kan se en dobbelt natur (den selvoptagne og den iboende søgen efter at blive en del af noget større). En krop og en sjæl, og gør man det til et Enten-Eller-valg og ikke et mådeholdent Både-Og er der alle chancer for at blive U-lykkelig.

Men det er vel heller ikke det vigtigste hvad Søren opnåede. Jeg tænker det bedste vil være at vi blot er taknemmelige for hans store arbejde og vilje til at lade det komme os til gavn.

Anbefalet litteratur til fordybelse kunne fx være Hartmuth Rose's superintellektuelle bog, "Det Ukontrollerbare", som desværre er endnu en gang intellektuel måde at sige det på skriver: at vi bør interessere os mere for det ukontrollerbare.

Platons beskrivelse af Sokrates's tanker om et liv i dyd.

Michael Endes bog geniale bog, "Den uendelige historie", som børnebørnene og oldebørnene vil elske at få læst højt. Blot for at nævne 3 af mange egnede til fordybelsen.



Hvad kan du lære af de gamle?

Der findes en særlig litterær genre "Hvad kan vi lære af de gamle?" kalder jeg den. De 100 årige har en særlig tiltrækningskraft. En særlig gruppe er forfattere, som skriver om kendte danskeres forhold til deres liv og deres alder. De er udkommet over mange år.

Et par eksempler er

Anne Leonora Blåkilde, 2005. "Livet skal leves"

Bo Østlund, 2016. "Modne mænd" Bd. 1-3

Mette Vibe Utzon, 2021. "Vi ku' det hele"



Jeg har flere gange overvejet, hvad forfatterne mon selv lærer til brug for deres eget liv undervejs i disse bøger.

Marlene Torm Gertsen er en af de sidste i rækken. Hun har skrevet ikke mindre end to af den slags bøger.

- Marlene Torm Gertsen. "Hvad skal der stå på din gravsten?" 2019
- Marlene Torm Gertsen. Hvorfor er vi her? 2020

Jeg skrev og spurgte hende om vi kunne lave en artikel om, hvad hun havde lært af skrive de to bøger. Det viste sig at blive en længere samtale, som kommer nu og i de kommende numre af bladet. Jeg havde nemlig ikke forklaret mig godt nok. Hendes første svar kommer i den kommende artikel. I øvrigt har Marlene gennemført kandidatuddannelsen i pædagogik og har i sommer afleveret sit spændende og aktuelle speciale "Sociale barrierer for seniorer i almene boligfællesskaber".

Artikel 1

Hvad vil du gerne huskes for?

Af Marlene Torm Gertsen

Jeg var netop fyldt 40 år, og fik jeg en kronisk betændelse i begge mine fødder. Jeg befandt mig i en periode, hvor jeg pludselig kun kunne sidde ned og blev hurtigt klar over at dette kunne tage to veje.

Enten kunne jeg sidde og blive mere og mere bitter over ALT det jeg *ikke* kunne, eller jeg kunne vælge at se på det jeg KUNNE.

Jeg valgte det sidste.

Jesper Skibby, gravstenen og Go'morgen DK

Jeg havde længe gået med en drøm om at skrive en bog, og nu hvor jeg kun kunne sidde ned så var det oplagt. Så var tankerne også optaget af noget andet, end hvilken fremtid der mon lå foran mig.

I et møde med Naser Khader havde jeg hørt ham sige, hvad der skulle stå på hans gravsten.

Han sagde bare to ord: "Fortsættelse følger".

Jeg fandt det utrolig interessant, at man med to ord kan sige så meget.

Det startede min rejse med bog nummer et som fik titlen;

"Hvad skal der stå på din gravsten".

Jeg drømte om at sammensætte en bog med flere bud fra kendte og mindre kendtes gravmæle.

Til at begynde med husker jeg følelsen af om jeg kunne tillade mig at gå i gang med dette projekt. Det føltes

grænseoverskridende at spørge mennesker om deres gravmæle. Men så modtog jeg et gravskrift fra Hanne Vibeke Holst. Der stod: "Hellere kælling end kylling". Jeg vil ikke

være kylling, tænkte jeg og så gik jeg for alvor i gang. Det blev en utrolig spændende rejse, hvor jeg også talte med Viktor Axelsens far der pludselig ringede til mig en aften, og jeg kom i Go'morgen DK sammen med Jesper Skibby.

Efter udsendelsen blev jeg ringet op af den lokale bedemandsforretning, og jeg mærkede hurtigt at mit spørgsmål førte til dybe og spændende samtaler.



Hvorfor er vi her, foredrag og bedre fødder

Da vi begyndte at tale om hvad vi gerne vil huskes for, kom samtalen

også til at dreje sig om "hvorfors er vi her". Det blev overskriften på bog nummer to. Den udkom midt i coronatiden, og bogreceptionen blev livestreamet på Facebook. Min mand er meget musikalsk, så vi fandt ud af at underholde med et par sange der omhandlede livet, og der var konkurrencer og blev skrevet i chatten undervejs. Jeg blev hurtigt inviteret ud og holde oplæg til personaledage i virksomheder, samt almindelige foredrag i det dejlige kongerige. Der skete nemlig det fantastiske, at som tiden gik kunne mine fødder klare mere og mere.

Min opfordring til dig

Da jeg startede på bogskrivningen, føltes min situation håbløs og uoverskuelig, og mit liv var kastet lidt op i luften. Jeg havde mistet kontrollen over, hvad der var ved at ske med min krop og over hvordan det hele skulle ende. De fleste af os kommer til at stå i en situation, hvor noget uforudset har taget vores fokus, og udsigten er blevet tåget. Må jeg opfordre dig til at finde det du kan i stedet for at lade tankerne fokusere på det du ikke kan. Jeg ved det er svært, og jeg er klar over at det kræver hårdt mentalt arbejde, men det er det hele værd. Vi alle er beriget med noget, det kan være ord, nærvær eller tanker du kan glæde andre med. Måske kan du lytte? Det er der virkelig brug for. Jeg begyndte at sige tak for det jeg kunne, og det jeg kunne blev til mere.

Hjerne og glæde

Jeg har hørt at den menneskelige hjerne er indrettet sådan, at vi ikke kan frygte mens vi siger tak. Hvis bekymringerne sniger sig ind på dig og bringer frygt med sig, må jeg opfordre dig til at begynde at takke indtil frygten giver slip. Måske får du lyst at tænke over, hvad du gerne vil huskes for, og så vil livet og taknemmeligheden vokse sig langt større og stærkere end døden. Rigtig god fornøjelse.

Fra de indre linjer

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

Foreningens kontonummer 1551-0005726646 ISSN:
2445-5415