



## NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling  
af Alderens Muligheder

45. årg. Nr. 12 nov. 2025

Så gik Ældrelovens år	2
Julens trængsler nærmer sig.....	3
Generalforsamling	4
Mød din kunstige intelligens – en ny digital hjælper!	4
Manifest for det nye aldersoprør	5
Fri for fald	6
“Sammen gør vi det svære lettere”	7
L	8
ykken er at have en mening - et formål med livet 2	8
Nytårshilsen fra FUAM's kasserer	10
Minister vil gøre oprør mod gammeldags alderstækning	11
Aldring er ikke sygdom	12
Nyt og nyttigt	13
Fra de indre linjer	15



**Kære alle**

## Så gik Ældrelovens år

Det burde aldrig have heddet en ældrelov, og ingen aner endnu, hvad den fører med sig. Den kan kun understøtte befolkningens opfattelse af ældre som syge. Læs artiklen om aldring og sygdom i dette nummer.

Forsiden er atter engang fra "De gamles julebog" fra 1936 i anledning af, at også "de ældre" nu er på vej ud af sproget. Ældreloven er trådt i kraft. Der er nemlig gang i et "ældreoprør". Læs mere i bladet eller på ældreoprørets Facebook-side.

Ældreministeren, som burde hedde aldringsministeren, har opdaget oprøret og har nu sat sig for at lappe på ældrelivsskaderne ved at etablere "Rådet for et aldersvenligt samfund". Ak, før i tiden ville man have kaldt det et ældrevenligt samfund. Det betød ikke, at der er mange særligt venlige ældre, men at man ville tage hensyn til de "ældre". Ordet "ældre" er på vej ud. Det signalerer alt for tydeligt, at "ældre" er nogle væsner, der er sat uden for de voksnes række. Det er foreslået at bruge udtrykket "en voksen+'er"

Det fortæller både, at man er voksen, men også noget mere. Er ministerens aldersvenlige udvalg noget sludder? Hvordan kan man være venlig mod "alderen"? Det er ikke en fortaleselse. Udvalget skal netop fokusere på "alder" og ikke andet. Det er et godt og prisværdigt initiativ, som vi skriver mere om i bladet, men det skulle hedde et "aldringsvenligt" samfund. Udtrykket "aldring" skal du tage til dig. Det fortæller om noget, alle mennesker er udsat for, og som vi er sammen om det meste af livet og i alle aldre. Det er en meget mere omfattende sag. Det aldringsvenlige råd har travlt. Det skal allerede i foråret – måske inden et folketingsvalg – udvikle visionen for et aldersvenligt samfund. Læs også artiklen her i bladet: "Minister vil gøre oprør".

Vi har haft et spændende år, hvor vi før alle møder spiser frokost sammen med dem, der har lyst. Der venter dig også et spændende forår. Når du læser programmet for foråret, så bemærk også, at vi har flyttet generalforsamlingen til om formiddagen og giver frokost til de fremmødte. Du kan lære at bruge kunstig intelligens, høre om et tankevækkende manifest for et aldersoprør. I marts kan du blive faldfri, og i april taler vi om støtte til pårørende til mennesker med sygdom

Indtil vi ses, ønskes du en rigtig glædelig jul. Tak for det gamle år, og lad os ønske os et bedre nyt år.

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.

## Julens trængsler nærmer sig.....

*Af Knud Ramian*

Hvert år må jeg besinde mig på julen. I år lykkedes det at få købt næsten alle gaver på Black Friday. Mange handlende får over halvdelen af deres indtægter i juletiden. Et samfund er helt afhængig af vores vanvid. En hel verden synes at ville

gøre julen til årets højdepunkt.

Familiefølelserne bobler eller koger over. Hvem skal være sammen med hvem? Traditioner kan folde sig ud som plagsomme ritualer og skænderier om, hvordan man laver risalamande eller rødkål. Der er lange køer til uddelingen af julepakker.

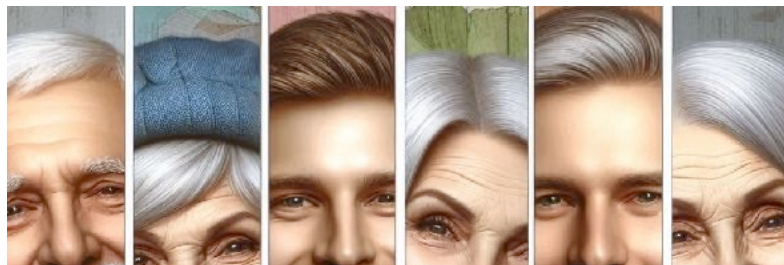
Hvorfor er jeg med til at gøre disse få juledage til denne hysterisk vigtige begivenhed, hvor alle følelser sidder helt uden på frakken? Netop i julen skal man helst ikke være alene. Det er svært, fordi alle andre kæmper for at være sammen. Denne ene aften. Det er da ude af proportioner. Jeg mindes FUAM's gamle sekretær Inger Nygaard, der med sin svigtende hørelse nægtede at deltage i

familiens jul. Hun var inviteret, men frygtede bare at føle sig uden for samtaler og hygge, som hun alligevel ikke kunne deltage i. Hun vidste godt, at det ikke var passende, at hun hellere ville blive hjemme og måske give familien dårlig samvittighed, men hun ville altså ikke fungere som familiær julepynt. Jeg husker min gamle mor, der græd af træthed, når vi gik rundt om juletræet, ude af stand til at finde glæden frem. Det er som om, julefreden er et produkt af hysteriet forinden.

Intet skal få taget juleglæden fra mig. Jeg har tændt julestjernen i vinduet og glæder mig til julegranen igen i år, men jeg vil ikke deltage i trængslerne, men skaffe mig en glædelig jul.

Kilde: Nyt fra FUAM 2021





## FUAM's forår 2026

**11. februar kl. 12.00 – OBS på tidspunktet**

### Generalforsamling

Meddelelse om datoen gives hermed til hvert enkelt medlem senest 31. december.

Forslag til dagsordenen fra medlemmerne skal være bestyrelsen i hænde senest 31. januar. Endelig indkaldelse udsendes senest tre uger før generalforsamlingen – i næste nummer.

Vi prøver noget nyt. Efter generalforsamlingen byder vi på frokost til de fremmødte kl. 13. Deltagelse i frokosten – ikke i generalforsamlingen – kræver tilmelding senest 1.2. Se yderligere oplysninger i næste nummer.



**14. januar 2026 kl. 14.30–17.00 – obs på sluttidspunktet**

### Mød din kunstige intelligens – en ny digital hjælper!

**Oplæg: Knud Ramian og Lene Dernert Medlemmer af FUAM's bestyrelse**

Kom til hyggelig og inspirerende eftermiddag om ny teknologi i øjenhøjde. Du har måske hørt om "kunstig intelligens" eller ChatGPT.com eller chat.dk og tænkt:

"Det lyder avanceret – det er nok ikke noget for mig"?  
Så er dette FUAM-møde måske netop noget for dig.

Vi ser sammen nærmere på, hvordan man kan bruge kunstig intelligens – en teknologi, du kan tale med, og som kan hjælpe med alt fra at skrive breve og finde opskrifter til at planlægge rejser, oversætte tekst eller få idéer til aktiviteter.

Mødet vil svare på:

- Hvad er kunstig intelligens – forklaret enkelt og uden



tekniske krav

- Hvordan det kan være en hjælp i hverdagen
- At det er trygt, anonymt og til at bruge – også hvis man ikke er “digital ekspert”
- Hvad er begrænsningerne – hvad skal du passe på?
- Hvilke valgmuligheder har du?

Vi viser i praksis, hvordan teknologien kan bruges – uden at det skal være svært – så tag din mobil, tablet eller bærbare med. Inden dagen er omme, vil du være i gang, hvis du har lyst.

**11. februar 2026 kl. 14.30–16.30**

## **Manifest for det nye aldersoprør**

**Oplæg: Carsten Borup, fra Engagerede Aldersaktivister**

Carsten Borup gæster FUAM med et tankevækkende manifest, der udfordrer den traditionelle forestilling om et lineært livsforløb.

I stedet præsenterer han “edderkoppenettet” som en mere sandfærdig metafor: Livet er ikke en lige vej, men et komplekst netværk af erfaringer og forbindelser, hvor man kan skifte retning, vende tilbage og lære hele livet.

Manifestet gør op med aldersfordomme – både mod unge og ældre. De unge ses ikke som “ufærdige”, men som vigtige katalysatorer med blik for fremtiden. De ældre er ikke “udtjente”, men bærere af erfaring, tålmodighed og dyb indsigt.

Han opfordrer til livslang læring, gensidig mentorering på tværs af generationer og retten til at gentænke karriere og livsvalg – i alle aldre. Værdien af et menneske må ikke måles i alder, men i evnen til at bidrage.

Borups kald er klart: Vi er ikke blot generationer – vi er et netværk. Det er tid til et aldersoprør, hvor alder er en ressource, ikke en begrænsning. Tilrettelægger: Knud Ramian



**11. marts 2026 kl. 14.30–16.30**

## **Fri for fald**



**Oplæg ved fysioterapeuterne Line Krogh Elmer og Sanne Fiil Nielsen, Center for Faldforebyggelse, Marselisborgcentret, Aarhus Kommune.**

Kom og bliv klogere på:

- Hvorfor vi falder
- Hvordan fald påvirker os i vores dagligdag
- Hvad vi selv kan gøre

Er du selv bekymret for at falde, er du selv faldet, kender nogen, der er faldet? Så er du ikke alene.

En tredjedel over 65 år oplever mindst ét fald om året – for ældre over 80 år er det halvdelen.

Kvinder falder oftere end mænd.

Forskningen viser, at en stor del af os over 70 år bruger (for meget) energi på at undgå fald. Det kan betyde, at vi undgår at gøre ting, som vi plejer, selv om vi egentlig godt stadig kan.

I oplægget fortælles om fælles træk hos tidligere deltagere i centrets faldforløb, og man kan få råd om, hvordan man kan komme videre i hverdagen uden at opgive fysiske udfordringer.

En af "hemmelighederne" er faktisk, at frygten for at falde er større end den virkelige risiko.

Så kom og få viden om, hvordan man kan få styr på frygten.

Tilrettelægger: Kirsten Piltoft



**8. april 2026 kl. 14.30–16.30**

### **“Sammen gør vi det svære lettere”**



**Lone Bisgaard Henriksen, pårørendevejleder og konsulent på Center for Pårørendesamarbejde, Aarhus Kommune.**

Når du er tæt på et menneske, der på grund af sygdom eller aldring får brug for hjælp, stiller det ofte nye krav til dig. Det kan være vanskeligt og hårdt – både praktisk og følelsesmæssigt. Det kan også føles meget meningsfuldt at hjælpe, men måske er det svært at overskue hvordan. Kom og få den hjælp, du fortjener.

Hør, hvilken støtte pårørendevejlederne i Aarhus Kommunes Center for Pårørendesamarbejde kan tilbyde, og lad os få en samtale om at være i dette svære vilkår. Lone har været ansat på centret i flere år og har rigtig megen god erfaring at byde på. Tilrettelægger: Lene Dernert

**13. Maj 2026 kl. 14.30–16.30**

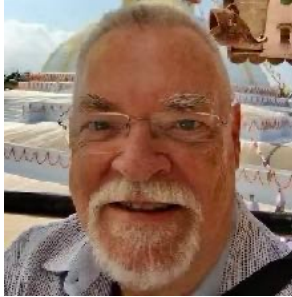
**Et spændende møde er under planlægning, men sæt det lige i kalenderen alligevel.**

Alle er velkomne til FUAM's møder. De afholdes den 2. onsdag i en måned. Kl. 14.30- 16.30 med mindre andet er meddelt.

Vi mødes i Klostergadecafeen,  
Klostergade 37, 8000 Århus C  
Pris: kr. 50- for kaffe/the + brød

## Lykken er at have en mening - et formål med livet 2

*Gunnar Hatt*



“Here is a test whether you have a purpose in your life,” stod der, og fortsatte med:

“If you are alive, there is.”

Altså: Her er en test på, om der er en mening/et formål med dit liv – hvis du er levende, så har du.

Her sidder jeg så, 55 år senere, og grunder stadig over det. Problemet – og det vidunderlige – er, at man selv må finde sine svar på, hvad der giver mening.

Jeg kan forsøge at undgå at tage stilling og joke lidt med det, henvende mig til andre og spørge dem: Undskyld, men De skulle vel ikke tilfældigvis vide, hvad mit formål med livet er? Er man heldig, får man intet svar.

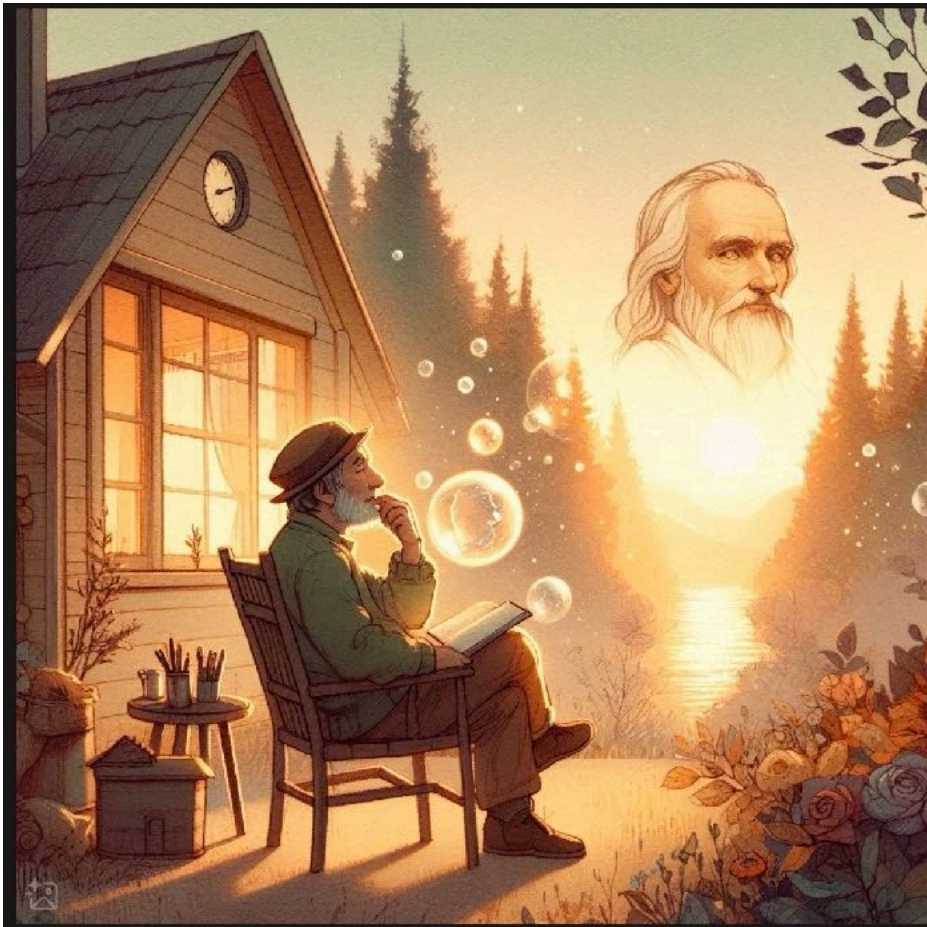
Der er ellers nok af andre, der gerne vil prakke mig et formål på: arbejde for et større hus, en dyrere bil, en bestemt religion osv., osv. Jeg kunne måske begynde at spille golf. Det skulle være så populært for en pensionist. Min læge sagde engang: “Med dit helbred ville jeg tage på langtidsferie på Costa del Sol og sidde på en fortovscafé og nyde en whisky.” Jeg tænkte bare: Hvad i h..... skulle jeg dér?

Men jeg kan jo ikke renovere flere huse. Jeg kan ikke mere alene passe børnebørn. Faktisk er der mange ting, jeg før nød, som jeg ikke mere kan – ting, som engang gav masser af mening.

Så hvor blev den af, meningen? Som om det skulle være en mening i sig selv at blive så gammel som muligt. Men hvis jeg skulle vælge mellem et længere liv eller et meningsfuldt liv, så ville jeg vælge det meningsfyldte.

Hvis jeg skulle vælge mellem alverdens religioner, ville jeg vælge venlighed, hvilket jeg sagtens kan bruge resten af mit liv på at praktisere. Især når jeg også vil udforske de situationer, hvor den er svær. Og sådan en religion ville der ikke komme mange krige ud af. Men så kommer det svære: Hvordan finder jeg ud af, hvordan man kan praktisere venlighed over for MIG-FØRST-folkene, som jeg faktisk har rigtig svært ved at acceptere?

Jeg er åben over for, hvad man kalder en større mening med livet. Når jeg sidder i mit kolonihavehus og ser ud over haven,



skoven og søen, når jeg trækker vejret og ved, at statistisk set vil mindst ét af luftmolekylerne have været i lungerne på Leonardo da Vinci (lidt har vi da haft tilfælles), så er det som om meningen er lige om hjørnet. Det er jo en del af resten af universet, som jeg indånder.

Førhen var jeg meget optaget af at gøre. Jeg var altid aktiv. Nu er jeg meget aktiv med at ikke-gøre – at dvæle ved tilværelsens store spørgsmål og de små glæder. Og så

er det, at jeg indser, at når jeg er mest uproduktiv, så er jeg faktisk mest produktiv: Tanker og oplevelser falder på plads, og der kommer nye indsigter, som jeg føler, at jeg absolut må skrive om. Det nyder jeg. Og mens jeg så skriver, opdager jeg, at jeg tænker:

Pensionist?

Nej, jeg er fuldtidsoptaget af at opdage nye ting, der giver mening i mit liv.

For mig er lykken nemlig et liv med mening.

## Nytårshilsen fra FUAM's kasserer



Kære alle

Jeg ønsker Jer alle et godt nytår!

Ja, 2026 nærmer sig, og det betyder, at kontingentet til FUAM for 2026 forfalder til betaling i januar.

Beløbet er 200 kr., som bedes indbetalt inden udgangen af januar på:

Konto 1551 0005726646

Med venlig hilsen  
Karin Wiedemann (kasserer)

## Minister vil gøre oprør mod gammeldags alderstænkning

Forestil dig en million mennesker – aktive, erfarne, nysgerrige og fulde af lyst til at bidrage. Det er virkeligheden for Danmarks ældre voksne. Alligevel bliver de alt for ofte set som en svag, ensartet afvigergruppe, ude af samfundet. Det billede skal nu ændres – grundigt.



Regeringen har netop nedsat Rådet for et aldersvenligt Danmark med et klart formål: at gøre op med de stivnede forestillinger om alder som en nedtur. Rådet skal udvikle en vision for et samfund, hvor ældre voksne anerkendes som dem, de er – forskellige, stærke, erfarne og deltagende.

Ældreministeren slår fast: Det går ikke, at vi bliver flere, der lever længere – og stadig mødes med fordomme, lavere forventninger og en kultur, der helst vil tale om alder som en

byrde. Kun 14 procent af ældre voksne har behov for offentlig pleje. Resten? De er i fuld gang – på arbejde, i foreningslivet, som frivillige og i familielivet.

Rådet, der ledes af Lisbeth Knudsen, tæller både forskere, debattører og erhvervsfolk og skal sætte gang i en ny samtale om alder – ikke som en undtagelse, men som en vigtig og naturlig del af det liv, vi alle deler.

FUAM byder initiativet velkommen – vi bidrager gerne til visionen. For vi tror på, at ældre voksne ikke skal ses som afvigere fra det normale – men være en langt mere integreret del af fremtidens samfund. Det bliver ikke lettere, men mere meningsfyldt.

Læs Gunnar Hatts artikel om lykken i dette blad.

Kilde: Pressemeddelelsen fra ældreministeren. Læs den [her](#):

Pressemeddelelsen er bearbejdet til os af ChatGPT og redigeret af Knud Ramian

## Aldring er ikke sygdom

*Tanke 3 af Knud Ramian*

Vi står midt i et paradigmeskifte. Nu har ældreministeren nedsat Rådet for et aldersvenligt samfund, som allerede til foråret skal komme med en 'vision' for et aldersvenligt samfund. Jeg håber, det kan råde lidt bod på skaderne efter en ældrelov, der kun beskæftiger sig med syge gamle. Den lov er rendyrket alderisme!



Vi blander nemlig alt for ofte alder og sygdom sammen. Det er en af de mest udbredte former for alderisme – og den gør skade på både mennesker og samfund. Vi må holde de to vigtige begreber adskilt, men det er ikke så enkelt.

Når noget er aldersbetinget, betyder det ændringer, som rammer alle med alderen. Eksempel: Muskelstyrken falder for alle mennesker, når vi bliver ældre. Når noget er aldersrelateret, betyder det sygdomme eller tilstande, som bliver mere hyppige, når vi bliver ældre, men som ikke skyldes alder i sig selv. Kræft, KOL, demens og hjerte-kar-sygdomme opstår ofte tidligere i livet, men udvikler sig langsomt og bliver først mærkbare i alderdommen.

Når vi ikke skelner, gør vi alder til syndebuk – og dermed til en forklaring, der forhindrer os i at handle. For hvem kan stille noget op med den gamle "ælde", der viste sig at være ingen ringene end midgaardsormen?

Under coronaepidemien blev alder hurtigt udråbt som årsagen til høj dødelighed. Først senere blev det klart, at det i højere grad handlede om multisygdom og svækkelse – ikke om alder i sig selv. Aldring kan øge en sårbarhed uden at være den primære årsag.

I hverdagen falder vi selv i fælden: "Jeg er gammel, derfor er jeg magelig eller overvægtig." Men ofte handler det om for lidt eller for meget brug af kroppen – ikke om alder.

Konsekvenserne af den manglende skelnen er alvorlige:

I sundhedsvæsenet bliver ældres sygdomme undertiden negligeret, fordi de ses som "naturlige følger" af alder. Men

sygdom skal behandles som sygdom – også sent i livet – hvis der findes en effektiv behandling.

På arbejdsmarkedet bliver medarbejdere kategoriseret som “gamle”, når de i virkeligheden bare mangler opdateret efteruddannelse. Ingen uddannelse holder i 30 år. Det er ikke det samme som, at alder i sig selv gør én uegnet.

I forskningen og lovgivningen bruges aldersopdelte tabeller ofte uden refleksion. De burde altid ledsages af en analyse: Er det aldersrelateret eller aldersbetinget?

Ældreoprøret må blive et opgør med denne vanetænkning. I sundhedsvæsenet skal man behandle sygdomme uanset alder.

På arbejdsmarkedet skal der udvikles strukturer, arbejdsmiljø og vedligeholdelse, der får os til at holde hele arbejdslivet. I forskningen og lovgivningen skal vi stoppe misbruget af bevidstløse aldersfordelinger og ubegrundede alderskriterier. Og i min egen tænkning må jeg også være på vagt. Det er for let at bruge alder som undskyldning.

Aldring er ikke sygdom. Det er på tide, vi holder de to ting ude fra hinanden.

## Nyt og nyttigt

Der har været mange artikler med nyttige oplysninger, som jeg ikke har skrevet om. Jeg ved, at mange er tilbageholdende med at klikke på link. Det kan du trygt gøre her og få de nyttige oplysninger, der ligger bag. Der er ingen links, som jeg ikke selv har kontrolleret.

### **Berømte læger bliver misbrugt i annoncer**

Peter Qvortrup Geisling har i månedsvi fået adskillige henvendelser fra folk, som er faldet over annoncer, hvor han anbefaler medicin. Nu advarer han mod annoncerne, som er falske.

Peter Qvortrup Geisling er blevet misbrugt som reklame for medicin. Læs historien [her](#).

Søren Brostrøm er blevet misbrugt i reklamer for Curalis. Læs [her](#)

Nogle af annoncerne er ikke rigtig snyd, men reklamerer for abonnement på lægemidler, der slet ikke har den lovede virkning. Læs [her](#)

### **Fremtidsfuldmagten atter en gang**

Du ved det sikkert: Du skal have lavet den fremtidsfuldmagt. Vi har skrevet om det i tidligere numre af bladet, men vi ved, at mange har svært ved at komme i gang. Du nærmer dig nytåret. Skal det være dette år? Det kan nemt blive for sent. Sæt en dato i kalenderen, hvor du starter – det vil gøre det meget nemmere at komme i gang.

Abelone Glahn har en særlig blog, hvor hun deler ud af sine erfaringer. De vil gøre det hele meget nemmere for dig.

Læs Abelone Glahns gode vejledning [her](#).

### **Har du styr på dine rettigheder som patient?**

Mangler du nogen at tale med om dine sygehus erfaringer? Med det nye gratis tilbud "Din Patientguide" kan du få uvildig rådgivning om fx frit sygehusvalg, ventetider og klagemuligheder.

Tilbuddet er landsdækkende og nemt at bruge – både online, telefonisk og via video.

- Mulighed for personlig vejledning i komplekse forløb
- Godt supplement til de regionale patientkontorer
- Ikke en erstatning for sundhedsfaglig rådgivning

Har du gode eller dårlige erfaringer med Din Patientguide, så skriv til mig.

Læs mere [her](#)

### **Hvor bor bedste?**

EGV har støttet en podcastserie om hjemløse og socialt udsatte ældre voksne i Danmark.

I podcastserien "Hvor bor bedste?" giver vi stemme til Connie, Ole, Heidi, Khidir, Annette og Jacob. Alle fortæller de modigt og ærligt om deres liv, deres levede erfaringer med hjemløshed og udsathed – og deler deres håb for fremtiden.

Du får adgang [her](#) eller [her](#)

### **Hvad gjorde vi før mobiltelefonen?**

Her henviser jeg til en morsom artikel fra dr.dk, som handler om alle de steder, hvor vi kan komme i klemme med brugen af vores mobiltelefon.

Klik [her](#).

## 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](mailto: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