



NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling
af Alderens Muligheder

46. årg. Nr. 3 marts 2026

Så kom valget....	2
“Sammen gør vi det svære lettere”	3
Hvorfor synger vi fællessang?	3
Historien om rådet, der forsvandt	4
Bidrag til aldersvenligheden	5
ÆLDREOPRØRET i København	6
Livet det er livet værd - Boganmeldelse	7
Et lykke-essay	9
Fri for fald	13
Kan tro flytte bjerge?	14
Fra de indre linjer	16

Kære alle!

Så kom valget....

Det havde rumlet længe. Valgkampen er i fuld gang og fylder medierne, så man næsten ikke kan følge med i resten af verden, der må klare sig selv.

Der var blevet etableret et 'Råd for et aldersvenligt samfund– ' en ret velvalgt titel, efter at man havde kaldt en handicaplov for en ældrelov. Om rådet kan du læse mere her i bladet.

Indtil videre kan vi konstatere, at pensionsalderen står højt på partiernes dagsorden. Vi er alle blevet klar over, at pensionsalderen er en økonomisk bombe i samfundsøkonomien. Den stigende pensionsalder har styrket økonomien på afgørende områder. Det er en kamp mellem graden af frivillighed, hensynet til helbredet og samfundsøkonomien. Der vil ske noget efter valget, så det kan være betydningsfuldt, hvad du stemmer.

Statistikken viser, at flertallet ikke går på pension, når de når folkepensionsalderen. De fleste gør det enten tidligere eller senere – en tendens, der er blevet forstærket af politiske initiativer for at gøre det økonomisk mere attraktivt at arbejde længere. Det er interessant, hvordan partierne har forsøgt sig med forskellige udspil. Der er en god gennemgang af dem her.

Aldring er udfordringer og muligheder.

Det er vi sammen om!

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

Sådan styrker vi hinandens selvværd, livsmod og handlekraft.

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



Er et nyt initiativ på vej?

Rådet stoppede imidlertid sine aktiviteter, da valget blev udskrevet, men verden stod ikke stille. I København har "Ældreoprøret" etableret sig som en forening med hele den tilhørende musik. Læs om deres store møde som Kirsten Piltoft og Eva Tørnæs deltog i. Anne Leonora Blaakilde er deres næstformand og 'udenrigsminister'. Hun kom forbi Aarhus og mødtes en lørdag morgen med Carsten Borup fra Aldersaktivisterne samt fra FUAM: Eva Tørnæs, Christian Christensen og Knud Ramian. Vi mødtes på Anne Leonoras hotel ved banegården WakeUp. Vi udformede fælles tanker om at skabe 'Alliancen mod Alderisme' som en fælles platform for frivillige foreninger, der vil arbejde med temaet alderisme. Har du ikke vænnet dig til ordet 'alderisme' endnu, så er det på høje tid.

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.

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

Hvorfor synger vi fællessang?



Stig Hansen og Knud Ramian, suppleant og formand i FUAM

Det spørgsmål, taler vi sammen om - og denne dag synger vi meget mere end vi plejer. Vi synger i FUAM. Det har vi gjort længe, også før det blev moderne. Der er fællessang overalt. Der er “Aarhus synger sammen”, Der er fællessang i musikhuset hver måned. Den jyske opera afholder sangcafeer. Der er mere end 20 sangkor i Aarhus. Som den eneste nation i verden synger vi lejlighedssange. Højskolesangbogen rummer næsten 700 sange, salmebogen har 800 salmer. Højskole. Det er ikke kun de gamle, på et efterskole ophold synger eleverne typisk mere end 1000 sange. Hvad er det vi har gang i? Hvorfor gør vi det? Hvad gør det ved os.

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 kontant! : kr. 50- for kaffe/the + brød

Historien om rådet, der forsvandt

Af Knud Ramian

Med dannelsen af Rådet for et aldersvenligt samfund lærte jeg meget om det politiske system på kort tid. Efter fadæsen med en handicaplov, der aldrig skulle have heddet en ældrelov, havde Mette Kierkgaard fået sundet sig og etableret 'Rådet for et aldersvenligt samfund'.

En historisk begivenhed Det er mig bekendt første gang, et ministerium fokuserer på de almindelige gamle. Det var klogeligt spækket med kendte folk. Kendisser er stadig de bedste, når man skal påvirke opinionen. Rådet skulle arbejde hurtigt med at skabe en vision. Hvorfor dette kissejag? Man kunne ane, at det gjaldt om at gøre sig færdig med noget, der kunne bruges i en valgkamp. Det nåede de ikke.

Med i Alliancen Nu er kendte folk også travle folk, så til at hjælpe sig havde man etableret en alliance med 60 organisationer, der skulle mødes og melde ind til rådet gennem en række workshops. Nogle var blevet inviteret. FUAM var ikke inviteret, så vi meldte os selv og benyttede chancen til at gøre hele to oplæg færdige og få dem sendt ind. Dem kan du læse om andet steds.

Et rigtigt københavnermøde FUAM var inviteret til en workshop i København mandag d. 2. marts kl. 9:30. Ministerier tænker københavnsk. 9:30 er et rigtigt københavnervenligt tidspunkt, men umuligt at nå frem til fra Aarhus. Så jeg havde bestilt aftenfly fra Tirstrup, hotelværelse og et tog retur mandag eftermiddag. På den måde tager et 6 timers møde i København 24 timer, hvis man kommer fra Aarhus. Havde man skubbet mødet en time, havde det kun kostet mig 12 timer.

Torsdag udskrev ministeren valget. Fredag undrede jeg mig over, at jeg ikke havde fået kvittering på min tilmelding til workshoppen, så jeg ringede.

"Det måtte jeg undskylde, på grund af valget var workshoppen aflyst." Man kan forestille sig, at de medarbejdere, der skulle gennemføre workshoppen, sikkert var optaget af valgforberedelser. Sikke et bøvl med at få refunderet alt.

Kommer der et nyt ældreministerium?

Kommer der et nyt råd? Ældreministerier kommer og går. De er en slags mini-ministerier - en afdeling af socialministeriet, og de er et produkt af politiske aftaler. De opstår, hvis der er brug for at fordele ministerposter bedst muligt. Vi ved altså endnu ikke, om der nogensinde kommer et råd til et aldersvenligt samfund mere. Rådet har stadig en



hjemmeside, "der ikke opdateres under folketingsvalget". Så måske? Læs deres hjemmeside her: <https://aldersvenligt.dk/>

Bidrag til aldersvenligheden

Der er sendt to bidrag til Rådet for et aldersvenligt samfund.

Poul Grosen Rasmussen sendte en artikel om overgangen til pensionistlivet. Du kan læse hans bidrag i seneste nummer af "Nyt fra FUAM". Du finder det [her](#).

Det andet bidrag er et essay skrevet af Knud Ramian. Det hedder '11 tanker om moderne aldring'. Du kan downloade heftet på 25 sider [her](#). I dette nummer får du en oversigt over de 11 tanker.

Du får en sammenfatning i det følgende:

11 tanker om moderne aldring



1. Aldring er livslang. Aldring er vi sammen om - allesammen - altid.
2. Aldring kommer også udefra. Samfundet er den stærkeste livsforlængende faktor. Uligheder i vilkår skaber de største forskelle i levealder.
3. Aldring er det normale – ikke sygdom. Sygdom skal vurderes og behandles uanset alder. Bevidstløse aldersfordelinger bekæmpes: alder er ofte sortering, ikke forklaring. Hvis vi stopper ved alder, leder vi ikke efter de virkelige årsager.
4. Aldringernes bedrag. Det er almindeligt ikke at føle sig gammel – men vi må samtidig erkende vores svagheder, så vi lever tryggere og klogere.
5. Aldring skaber ulighed. Vi bliver mere og mere forskellige med alderen. Aldring sker i forskellige tempi. Kronologisk alder som målestok er ofte værdiløs. Ulighed bliver værre, når alderisme støder til. Et godt samfund bekæmper ulighed systematisk – også sent i livet.
6. Aldringen sker både i kroppen og det levede liv. Vi må skelne mellem den aldrende krop og det aldrende liv – og adressere begge. Der er mange leveår at hente i det levede liv, som overses, hvis fokus kun er på kroppen.
7. Aldring er et flertalsord. Vi taler ikke meningsfuldt om "ældre" uden at præcisere. Både kroppen og det levede liv rummer mange forskellige aldringer. Unuancerede livsfaser er ubrugelige forenklinger. Voksen+ er en mulighed.

8. Aldringen er værst de sidste år. Et mål er flere raske leveår – også sent i livet. Forebyggelse og træning kan virke langt op i alderen.
9. Aldring præges af dyb alderisme. Vi må erkende den dybe alderisme: at vi alle bærer på automatiske billeder af “de gamle”, som er kulturelt arvede og svære at bekæmpe.
10. Aldring er vejen til døden. Det skal være trygt at dø. Rettidig og kvalificeret palliation kan dæmpe frygten og ændre diskussionen om aktiv dødshjælp.
11. Aldring er vejen til de sene glæder. De sene år i livet kan være de bedste. Fat det nu

ÆLDREOPRØRET i København

Af Eva Tørnæs

Sidste år samledes en gruppe på cirka 120 mennesker på Christiansborg under navnet Ældreoprøret. En del af gruppen fortsatte arbejdet og etablerede foreningen FORENINGEN ÆLDREOPRØRET.

Den 24. februar 2026 inviterede foreningen til stormøde i København med det formål at samle alle, der ønsker at engagere sig i bekæmpelsen af alderisme. FUAMs bestyrelse valgte at deltage med to repræsentanter: Eva Tørnæs og Kirsten Piltoft.

Mødet tiltrak 69 deltagere og bød på et aktivt og dynamisk forløb med indlæg fra journalist og initiativtager Eva-Marie Møller, Lone Nordby, kulturforsker Anne Leonora Blaakilde samt skuespiller Vigga Bro.

Efter indlæggene deltog de fremmødte i gruppediskussioner med fokus på seks hovedområder: social- og sundhedssektoren, medieverdenen, sprog, kultur, identitet, finansielle forhold, familiære og sociale relationer samt arbejdsmarkedet.

Foreningens medlemmer skal nu fortsætte arbejdet i disse grupper. Det var et inspirerende møde at deltage i, som gav anledning til mange refleksioner over, hvordan vi bedst kan fremme kampen mod alderisme.

Livet det er livet værd - Boganmeldelse

Anmeldt af Lene Dernert, cand.psych./MHH og
Næstformand i FUAM

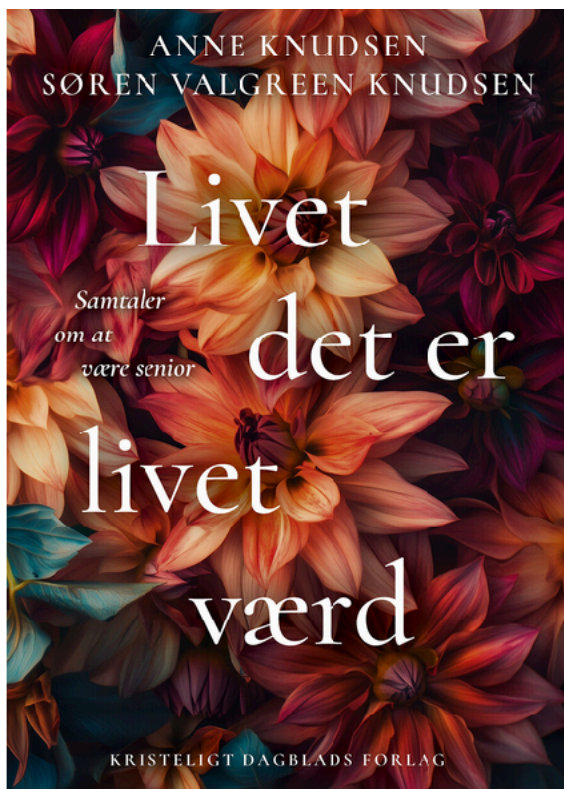
Bogens titel: Livet det er livet værd – samtaler om at være senior

Forfatter: Anne Knudsen, Psykolog og Søren Valgreen Knudsen, Læge og Sociolog

Forlag: Kristelig Dagblads Forlag, 2025

Livet det er livet værd; strofen indgår i én af Jens Rosendals berømte og smukke kærlighedssange og verset fortsætter:

**på trods af tvivl og stort besvær
på trods af det, der smerter
og kærligheden er og blir
og hvad end hele verden sir
så har den vore hjerter**



Bogen indeholder 10 kapitler, der vedkommer alle, men specielt seniorer. Hvert kapitel indledes med uddrag af kendte sange, som knytter an til temaet. Hvis man er født før 1960'erne føles det som et kaleidoskop af musikalske fortidsminder. Hvem i de yngre generationer husker fx Niels Skovsen, så det er en bevægende tur ned af Memory Lane. Sange har en stærk følelsesmæssig indvirkning på os, hvorfor bogen med tekst og sangvalg taler direkte til hjertet. Hvert kapitel slutter med relevante refleksionsspørgsmål, som man alene eller i fællesskab kan forholde sig til.

Det er for det meste moderne faglitteratur, der henvises til, og de emner der behandles, genkendes fra den aktuelle og nutidige samfundsdebat og diskurs.

Det vil være for omfattende at behandle hvert kapitel, så her skal bogen blot beskrives dualistisk inspireret af sangen: "sorrige og glæde de vandre til hobe" dvs. det ene, ikke uden det andet.

"Det ene"

Ved læsning af bogen falder det specielt i øjnene, hvor mange og hvor godt seniorer bevarer livslysten. Beskrivelser af følelsesmæssig styrke, livsmod og visdom vægtes højt. Den sunde aldring omtales som noget de allerfleste gennemgår, og især meningsfuldhed anses for at

være særdeles beskyttende mod en sværere aldringsproces. Der henvises til en aldersforsker, der siger: "Når den naturlige aldring af kroppen begynder, standser aldringen af sindet". Ærefrygt, taknemmelighed, accept af livets vilkår, sindsro og en åndelig dimension ses som afgørende faktorer for sund aldring.

"Det andet"

Samtidig med disse opløftende beskrivelser af, hvad man kan forvente i tilværelsen som senior, kommer forfatterne også ind på mere komplicerede temaer, såsom brud mellem voksne børn og deres forældre, sygdom, ensomhed, social isolation og "Jeronimus-tendensen" – en slags kværulantforrykthed, hvor kun negative oplevelser får plads i ens sind. Tillige beskrives bolig-/oprydningsproblematikken, hvor man egentlig gerne vil rydde ud og flytte til noget mindre, men det sker først, når det er tvingende nødvendigt. Sorg, tab og døden er heller ikke tabuer i bogen...ja det vil sige døden behandles anderledes og mere modigt, end vi er vant til i tilsvarende litteratur. Her tilbydes læseren et alternativt syn på den stigende grad af professionalisering af døden, idet der her hævdes, at døden måske er beregnet til at være og forblive et tabu.

Anbefaling:

Bogen er, som det allerede fremgår, absolut anbefalelsesværdig. Begge forfatters baggrundsviden er imponerende, ligesom de er suveræne til at formidle deres stof. Bogen er fængslende hele vejen igennem, ikke mindst fordi den handler om én selv, og man får en ganske speciel følelse af, at blive set og talt direkte til.

Som kuriosum skal nævnes, at FUAMS egen Formand Knud Ramian er omtalt og citeret i bogen - under et afsnit om "parforhold, kærlighed og erotik". Hvis du vil vide hvorfor ? Så læs bogen !

Et lykke-essay

Af Gunnar Hatt

I det himmelske tehus sidder gutterne og snakker over en kop te.

Ved du hvad makker, siger Jesus, da du sagde, at begær var roden til al lidelse, så tænkte jeg, at det jo var næsten det samme, som det, jeg sagde: skrab ikke rigdomme til dig på denne jord.

Og Buddha sagde: og da du sagde, at Guds rige er inden i dig, så tænkte jeg, at du jo på en måde snakkede om den indre stilhed.

Krishna, som havde siddet ved bordet ved siden af, kom hen til dem og sagde: jeg hørte hvad I sagde og vil gerne bidrage. Som jeg tidligere har sagt: Begær og vrede er begærets børn, født af lidenskab. De fortærer visdom som ild fortærer træ. Det er vel næsten det samme. Og han fortsatte med at dele sine tanker uden at docere:

Den, der finder fred i sig selv og ikke søger ydre glæder, opnår Brahman – den evige lykke. Og han tilføjede: Ja, faktisk er der ingen større ulykke end IKKE at kende grænsen for ens begær. Han satte sig mens han mumlede: Når en mand giver afkald på alle ønsker, og finder glæde i sig selv – da er han i fred. Deres samtale havde vakt opmærksomhed i det lille tehus. De andre gæster var kommet hen til dem og blev nu opfordret til at slå sig ned ved langbordet.

Giv jeres bidrag så vi kan dele vores viden og slå jer så ned. Mit bidrag skal være, sagde Tao Te Ching: at kende andre er visdom, at kende sig selv er oplysning. Stilhed er kilden til styrke.

Ja, sagde en formummet: den, der taler, han siger hvad han allerede ved. Kun den, der lytter, lærer noget.

Den skal jeg huske til svigermor, sagde hans makker, som vist havde fået rigeligt med nektar.

Der blev lidt munter latter. Så en lille stilhed, hvorefter Sokrates tog ordet:

Den rigeste er den, der er tilfreds med mindst, sagde han blot og tog plads i det gode selskab.

Konfucius: En ædel mand søger ikke mæthed i mad eller luksus i hjem, men ro i sindet og dyder i handling.

Nu var det Zarathustra's tur til at bidrage: Gør det gode valg – tænk rene tanker, tal rene ord, gør rene handlinger.

Lao Tze nikker langsomt og føjer til:



"Den, der ved, at nok er nok, har altid nok. Og efter en kort tænkepause tilføjer han: Stilhed er en kilde til stor styrke.

Rumi, sufien, kigger ind med øjne som ild og honning, og siger sagte:

Jeg søgte det guddommelige i templer og kirker, men fandt ham i mit hjerte

Franciskus af Assisi hæver blikket og siger stille:

Husk, at når du dør, kan du ikke tage noget med dig, undtagen hvad du har givet bort.

Vil du have udbygget flere stemmer – fx fra jødiske mystikere (kabbalah), stoikere, eller måske endda oprindelige

visdomstraditioner (nordisk, indiansk, afrikansk)?



En ny brise går gennem det himmelske tehus. Flere skikkelser træder ind, som om de altid har været der.

Marcus Aurelius lægger både sværd og krone fra sig, sætter sig og siger: jeg har altid hævdet, at den, der ikke begærer noget, er fri. At have lidt, og have behov for endnu mindre – det er frihed. Menneskets indre er et tempel. Der må du søge ro, igen og igen.

Epiktet vil også bidrage. Han siger: den, der ønsker intet, er rig. Bind dig ikke til det, du ikke kan kontrollere."

Thi ingen er fri, før sjælen er det.

Meister Eckhart, som har lyttet intenst, siger nu: Den, der intet vil, intet ved, intet har – han er fri. Og tag den med ro, for de fleste af jer render rundt og søger Gud, men Gud er ikke et andet sted end i din sjæls dybeste grund.

Erasmus af Rotterdam, filuren siger: Åh ja, Die Grund. Så smiler han mildt og underfundigt: den sande visdom er at kende sig selv og at nære sjælen frem for kroppen.

(parafrase fra Enchiridion Militis Christiani)

Og han tilføjer:

Søren Kierkegaard (dansk filosof og eksistensens mester):
Han ser lidt tungsindigt ud i teen og siger:

"Den, der har Gud og intet andet, har lige så meget som den,
der har Gud og alt andet."

(Kærlighedens Gerninger)

"Stilheden er sandhedens element."

(Dagbøgerne)

Han kigger mod Jesus og Buddha og siger:

"At være sig selv – det er menneskets største opgave. Og det
sker i forholdet til det evige."

(Sygdommen til Døden)

Vil du, at jeg samler hele denne udveksling til en
sammenhængende, poetisk scene? Eller vil du fortsætte
samtalen med flere traditioner og stemmer?

Du sagde:

Fint, MEN - mon det kan lade sig gøre ikke at blande deres
guder ind i samtalen og kun forholde sig til hvad Jesus og
Buddha gør i samtalen.

ChatGPT sagde:

Ja – det kan bestemt lade sig gøre. Det giver faktisk en endnu
finere tone: et rum, hvor visdomsfigurer mødes i menneskelig
erfaring, ikke i teologisk overbevisning. Din oprindelige
samtale mellem Jesus og Buddha er netop bemærkelsesværdig
for sin fravær af dogmatik: den taler om livserfaring, ikke
religion som system.

Så her er en justeret version:

Et himmelsk tehus, uden prædiken eller guder – kun ro,
erfaring og gensidig genkendelse.

Teen er varm, stilheden levende.

Jesus og Buddha har talt sammen,

nu træder flere ind – ikke for at lære, men for at dele.

Marcus Aurelius sætter sig tungt, men værdigt:

"Frihed kommer, når man intet begærer. At eje lidt og ønske
mindre – det er styrke."

Epiktet smiler:

"Ingen kan tage din fred, hvis du har den i dig selv."

Krishna lægger sin fløjte fra sig og siger stille:

"Når man vender blikket indad og finder glæde der, da er
sindet i hvile."

Laozi ser ud, som om han allerede har siddet der længe:
"Den, der ved, at nok er nok, vil altid have nok.
Stilhed er en kilde til klarhed."

Rumi drejer let sin kop og siger:
"Jeg søgte i verden, men fandt det jeg længtes efter, i stilheden
under mit eget bryst."

Meister Eckhart nikker roligt:
"Når du giver slip på alt, du vil have – da opstår noget dybere
i dig. En stille glæde uden navn."

Kierkegaard smiler skævt:
"Det sværeste er at være sig selv.
Men i det stille, i det enkle – begynder noget ægte."

Buddha ser på Jesus og siger lavmælt:
"Den, der ikke klamrer sig fast, lider ikke."

Og Jesus svarer:
Ja, når du slipper dine skatte, får du fred, som møl og rust ikke
kan tage fra dig.

Deres øjne mødes. Ingen forsøger at overbevise nogen. Alle
lyttede – som om de allerede vidste det, den anden ville sige.
Og i stilheden går det op for dem alle sammen, at de egentlig
blot har sagt det samme.

Endelig rejser Epikur sig: ja, ja, nydelse er ikke forbudt, blot vi
ikke bliver afhængige. Men det ser ud til at det er på tide at
fejre vores forbrødring. Mon ikke vores vært vil beære os med
en ost, så vi i fællesskab kan fejre dette mens vi tager fat på
det næste: hvordan i alverden vi skal formidle dette til dem
dernede, for sandt at sige er det ikke lykkedes særlig godt
gennem de sidste 2-3000 år.
Måske skulle vi bede vores vært om at være med - hvis han
ellers kan frigøre sig fra alle dem, der opfatter ham som en
anden Temu-leverandør.

Epikurs forslag blev bredt anerkendt skønt han vistnok var den
eneste der faktisk havde forhold sig nuanceret til et liv i den
fysiske verden. For lykken er at gøre ting sammen - eller som
de siger i Rom: *é più bello fare qualcosa insieme*.
Roen sænkede sig over forsamlingen. Alle gik de ind i
stilheden og åbnede sig for at gode forslag ville vise sig.
Og dér sidder de vist endnu og venter på guld-kornene - og
osten. - I det himmelske tehus.

Fri for fald

Af Knud Ramian

Ved at mindske antallet af fald kan vi spare mennesker for død og lidelser – og samfundet for millioner af kroner.

Er du over 80 år, er der særlig grund til at passe på. Ikke fordi din alder er årsagen til fald, men fordi de mange svækkelser, der rammer alle i muskler, knogler, sanser og koordination, kan øge sandsynligheden for at falde. Der kan være utrolig mange forskellige årsager, der udløser selve faldet. Derfor er forebyggelse af fald det vigtigste, du kan gøre.

Alt dette fortalte fysioterapeuterne Line Krogh Elmer og Sanne Fiil Nielsen fra Center for Faldforebyggelse i Aarhus os om på FUAM's onsdagsmøde den 11. marts.

Bekymring for fald

Havde du været med til mødet, ville du have hørt, at en af de vigtigste forløbere for fald er selve bekymringen for at falde. Tidligere fald udløser bekymringen. Kendskab til andre, der er faldet, oplevelse af at være ustabil eller svimmel kan skabe bekymringen – men frykten for at falde er ofte større end den virkelige risiko.

Bekymringen kan føre til, at du gradvist begrænser din udfoldelse og bliver overforsigtig. Derfor kan bekymringen i sig selv øge risikoen for fald. Er du selv bekymret for at falde, er du selv faldet, eller kender du nogen, der er faldet? Så er du ikke alene. En tredjedel af alle over 65 år oplever mindst ét fald om året – for ældre over 80 år er det halvdelen.



Forebyg fald

Var du ikke til mødet, kan du også hente gode råd på www.fald.aarhus.dk. Ring og få en snak med fysioterapeuterne om du evt. er i målgruppen for faldforebyggende holdtræning. Tlf: 41 85 60 90. Telefontid mandag-onsdag fra kl. 8:00-9:30 samt fredag fra kl. 8:00-9:30. Det kræver ingen henvisning, blot en henvendelse fra dig eller din pårørende. Opstart foregår efter aftale med fysioterapeuterne. Der kan være ventetid for opstart. Du kan også skrive til: faldforebyggelse@mso.aarhus.dk.

Kan tro flytte bjerge?

Af Knud Ramian

Det store gennembrud lader vente på sig. Som så ofte før. I tidens løb har mange troet, at de havde fundet ungdommens kilde. Nogle tog chancen og forsøgte at behandle sig selv. Kan vi lære noget af det? I en artikel i NY times skriver Pagan Kennedy om en række eksempler på mennesker, der troede, at de havde fundet kilden, og som selv drak vandet derfra- og tjente formuer på det.

Kure med tragisk udgang

Allerede i 1930'erne blev det slået fast at mus, der lever på en minimumsdiæt lever længere end andre mus. Det har fået nogle forskere til at sætte sig selv på fastelignende diæt -

fulgt af mange andre. Dr. McCay gik på diæt i årevis, men døde slank og atletisk af to hjerneblødninger som 69 årig. Roy Walford gentog forsøgene og viste hvordan han kunne fordoble levealderen hos mus. Han gik på en 1600 kalorier om dagen kur og skrev bogen "120 års diæten". Han døde som 79 årig af A.L.S. og Luo Gehrig's sygdom. Euell Gibbons var overbevist om sundheden i vilde planter, men døde som 64 årig af et aneurisme. Kosteksperten Adelle Davis fik millioner af tilhængere ved at tage kampen op mod det hvide brød, men døde som 70 årig af kræft. Nathan Pritikin var fortaler for fedtfrie diæter, men døde selv som 69 årig. Dr Robert Atkins, der troede på det modsatte og skabte AtkinsKuren, som fjernede kulhydrater og tillod fedt i kosten, omkom som 72 årig af en faldulykke efter adskillige hjerteanfald.

Tro flytter ikke alle bjerge.



Vil du deltage i lotteriet?

Alle disse forsøg på at omsætte videnskab til en kur for den enkelte viser, hvor mange forhold, der kan føre til en tidlig død. Selv om statistikken er korrekt og holdbar på store grupper, ved man jo ikke noget om, hvorvidt man selv tilhører en af dem, der opfylder betingelserne for at få effekt. Det er rent lotteri. Mange af os kender mennesker som har levet

sunde liv og som pludselig mister det i en for tidlig alder eller mennesker, der har røget som skorstene uden at få lungekræft.

Selvom vi motionerer, spiser sundt, holder op med at ryge, som jo er noget af den sikreste viden vi har, ved vi ikke om det bringer lige præcis os et længere og bedre liv.

Brug valget til at gøre verden bedre

Alle er derfor i deres gode ret til at undlade at købe lodder i det store sundheds- og motionslotteri. Gør man det alligevel, skal man stadig vide, at det er en lodseddel uden sikker gevinst. Måske er den sikreste vej til et langt liv ikke den personlige indsats i dit eget liv, men den indsats, der skaber bedre vilkår for os alle. Det er jo samfundets vilkår, der har skaffet os den lange levetid indtil nu. Hvad et så bedste du kan gøre? Gør verden bedre at blive gammel i. Lad os skaffe rent drikkevand, flere fisk i vandet, mindre luftforurening og specielt mere lighed.

En udgave af denne artikel er første gang bragt i 'Nyt fra FUAM 2018'



Fra de indre linjer

FUAM's Bestyrelse 2026

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

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

Kirsten Piltoft 22 85 55 84

Suppleanter

Stig Hansen 28 73 49 96

Karin Wiedemann 30 57 64 46

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