

NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

46. årg. Nr. 6-7. juni-juli 2026

Glæd dig til efteråret2

Aldring – en kunstart? 4

Den nationale dag mod alderisme 4

Rejsende i mennesker – et causeri4

Lykketræf 5

En ny regering: Hvad skal jeg mene? 6

24 år for FUAM – Børge Helmer fylder 100. 8

Det er ikke dig, der er problemet 9

Tilstande i og omkring Gitte 10

Hvad er lyksalighed? 11

Nyt om aldring - 14

Fra de indre linjer 16

Glæd dig til efteråret

Her i bladet finder du det spændende program. Husk nu at få sat datoerne i din kalender. Der er mange nyheder. Bemærk at FUAM – Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder – denne gang deltager i Aarhus Festuge. Det er onsdag d. 2. september kl. 14.30-16.30. Gunhild Weisbjerg vil stå for den første del af arrangementet, der drejer sig om kærlighed og dating. Senere vil Stig Hansen og Knud Ramian synge for til fællessang med temaet: "Hvad er det gode ved at blive gammel?" Det er der skrevet mange sange om! Vi spiser stadig frokost sammen inden mødet, hvis du har lyst til at være med. Måske kommer der også en nationaldag imod alderisme. Det er samtidig med en svensk nationaldag.

Aldring er udfordringer og muligheder.

Det er vi sammen om i FUAM.

Vi dyrker sammen kunsten at se muligheder - altid - alle vegne!

Sådan styrker vi hinandens selvværd, livsmod og handlekraft.

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

Det var den måned, hvor nogle fik fødevarechecken. Gid den må gavne. Desværre får mange checken, selv om de ikke behøver den, men udgifterne ved at ændre loven og skabe større retfærdighed, ville være større end det man kunne spare.

Det var også den måned, hvor Hotel Romantik 2 sluttede. Der har været meget debat om den, og der har været kolossale seertal. Nu er det slut med romantisk stimulation for denne gang, men vi håber, at befolkningen har fået en bedre forståelse for den sene kærligheds væsen . Det er vigtigt at huske på, at ønsket om kærlighed findes igennem hele livet. Nu venter man spændt på, hvor mange der fra Hotel Romantik kan holde sammen.

Dette blad er rigtig god sommerlæsning.
Så fik vi endelig en ny regering. Det må vi skrive om. Vi fik en ny "⅓-ældreminister": Jacob Mark. Han blev både børne-, ældre- og boligminister. Det er ikke så lidt han skal holde styr på. Men aldringen starter jo tidligt, så måske kan ministeren bedre forstå aldringen i forhold til andre aldre. Vi håber, han bevarer Rådet for et aldersvenligt samfund.
Vi fik også et nyt regeringsgrundlag. Det skriver vi mere om her i bladet.
"Du skal finde forklaringen på din aldring uden for dig selv", konkluderer Becca Levy i en spritny undersøgelse. Lene Dernert, der er - noget så efterhånden sjældent som - boglæser fortæller om en bog for kvinder, der tør se sig selv i spejlet. I mange numre har Gunnar Hatt skrevet om "Lykke". Han er vist ikke helt færdig endnu, så vi venter spændt. I dette nummer filosoferer redaktøren over noget helt nyt: "Lyksalighed". Det viser sig, at lyksalighed var noget, man skrev bøger om i slutningen af 1700-tallet. Er vi blevet klogere siden?

2. september kl. 14:30-16:30





. Se det i festugeprogrammet **her.**

9. september 14.30-16.30

Aldring – en kunstart?

Erfaringer med hvordan familiebreve og din egen erindringsskrivning kan føje en givende dimension til vores baksen med aldring.



Oplægsholder Karen Braad,
Pensioneret lektor, cand.pæd. og phd,

Dette onsdagsmøde vil have erindringsskrivning – herunder "brevet" som omdrejningspunkt.

Med inspiration i psykologen James Hillman – og oplægholderens egen erfaring med uddannelseshistorie og læsning af gamle familiebreve - vil der blive kastet lys på, hvordan det at skrive om ens liv kan åbne nye lag af mening, mod og selvforståelse.

En eftermiddag for alle, der vil inspireres, beriges og måske overraskes. Tilrettelægger: Lene Dernert

9. oktober

Den nationale dag mod alderisme

Alliancen mod Alderisme i Danmark.

Under planlægning - se note om alliancen

14. oktober 14.30 - 16.30



Et medlem fortæller.

Det er spændende, når medlemmerne vil dele ud af deres livserfaring. Det gør Karlo Mørch på mødet i oktober. Har du også lyst?

Rejsende i mennesker – et causeri

Karlo Mørch
Erhvervspsykolog, cand. psych. aut.

Foredraget er et tilbageblik på min tid i erhvervspsykologiens tjeneste. På vejen, landet rundt. Mødet med mennesker på arbejde; et blik ind i maskinrummet; balancegangen mellem faglig indsigt og menneskelige særheder; konfrontationer og forløsninger; brobygning og brydekampe. Krydret med små, pudsige anekdoter i en humoristisk tilskæring. Tilrettelægger. Knud Ramian

11. november kl. 14.30-16.30



Lykketræf

Ida Oxholm

Terapeut, foredragsholder, forfatter

Kunne du tænke dig et strejf af magi og mirakler?Lykketræf? er bygget over Ida's eget lange livs mange magiske hændelser og finurligheder. Du hører om, hvilke elementer, der skal til, for at skabe og opleve flow – disse nogle gange magiske og mirakuløse sammentræf, også kaldet lykketræf. Hvordan tillid, god energi og glæde tiltrækker gode oplevelser og medgang i livet. Hvordan stærke beslutninger faktisk styrer meget mere af, hvad der sker i vores liv, end hvad vi som regel opfatter. Ida fortæller lidt om, hvordan vi selv kan vælge den gode energi, livsglæden og kærligheden til livet! Dermed er vi i høj grad medskabere af vores livskvalitet. Bogen Lykketræf? er bygget over 42 fortællinger fra det virkelige liv, her Ida's egne magiske flow-oplevelser i forbindelse med beslutninger, tillid, overgivelse og tankens kraft. Tilrettelægger: Gunhild Weisbjerg

9. december

Traditionen tro satser vi på at mødes til en julefrokost.



En ny regering: Hvad skal jeg mene?

Af Knud Ramian

Jeg har studeret debatten om regeringsgrundlaget og fokuseret på 'de ældre'. Du bliver her præsenteret for en buket af synspunkter. Så kan du selv vælge, hvordan dine egne holdninger passer ind.

Vi fik en regering fuld af gode løfter. Det kritiseres den for. Men sådan må det nok være, når fire forskellige partier og et støtteparti alle skal kunne se sig selv i det. Den forrige regering holdt til gengæld langt hen ad vejen det**,** den lovede – og det fik den klø for. Hvad sker der nu?

Vælgere er nogle sære størrelser. Vi vil gerne have sunde grise, men køber mere og mere kød fra udlandet, kan jeg læse i avisen. Det er ikke nok at stemme på mindre forurening, hvis vi ikke vil betale det**,** økologiske varer koster. Det bliver spændende at se, hvad denne regering kan i praksis, og om vælgerne rent faktisk rykker sig.



Vi er buffere

De ældre har altid fungeret som samfundets og familiernes buffere. I dårlige tider skal vi gå tidligt på efterløn for at give plads til de unge. I gode tider kan vi ikke blive længe nok på arbejds-markedet.

Det positive er en erkendelse af, at hvis det skal lykkes at gøre arbejdslivet længere, må der satses tidligere i livet. Der er mange gode ønsker til arbejdsmarkedet; man vil sikre en bedre vedligeholdelse af arbejdskraften og skabe smidigere overgange. Der er flere gode idéer, men regeringen lover desværre ikke andet end, at den vil drøfte dem. Skænderierne om pensionsalderen er blot blevet udskudt. Derfor hjælper det vist med endnu en kommission.

Alle er dog enige om, at en ny national demenshandlingsplan er en god ting. Det er bestyrelsesmedlem Christian Christensens evige drøm; at få os ud af den rent biologiske forståelse af demens og over i noget mere menneskeligt.

Boliger og balance

Regeringen skal roses for at ville skaffe flere seniorbofællesskaber. Men her er der en hage: Seniorbofællesskaber kan være dårligt indrettede, så de ikke egner sig til at blive rigtig gamle i. Jeg mener, at dette skal deklareres, så man kan vurdere, hvordan man klarer langvarige sygeperioder. Mange af os får dårlige leveår til slut og ender med at skulle flytte på et meget uheldigt tidspunkt – hvor man er for syg til et seniorbofællesskab, men for rask til et plejehjem, alt imens der er kronisk mangel på beskyttede boliger.

Selvbestemmelse eller blot valgmuligheder?

Selvbestemmelse kræver valgmuligheder. Det er godt, at vi skal have flere forskellige typer plejehjem at vælge imellem. Regeringen tænker i friplejehjem og lokalplejehjem, men der findes jo andre muligheder. Bestyrelsesmedlem Eva Tørnæs arbejder for eksempel støt videre med at undersøge, om profilplejehjem har en fremtid i Aarhus Kommune. Men selvbestemmelse handler også om rettigheder – og dem er der færre af. Ældretilsynet er væk. De pårørende er helt oversete. Der mangler en ældretelefon, der faktisk har muskler og kan reagere på det, den hører.

Teknologi og strategier

Der skal mere velfærdsteknologi i ældreplejen, og der skal investeres i medarbejdernes teknologiforståelse og et frivilligkorps. Det kritiseres dog, at de digitalt svage slet ikke er nævnt.

Regeringen vil lave en hel 2040-strategi baseret på anbefalingerne fra Rådet for et aldersvenligt Danmark. Det er et efterladenskab fra den gamle regering, hvilket er positivt. Nu må vi se, hvad ⅓-ministeren kan udrette. Der er et stort arbejde med implementeringen af ældreloven, som han skal huske, selvom det ikke er ham, der har fundet på det. Vi har selv i FUAM foreslået, at man begynder at se aldring som noget, der starter tidligt i livet (vi har sendt et oplæg til rådet – læs det her).

Akuthjælp og fattigdom

Ældrepatienter skal kunne behandles akut og kvalificeret uden hospitalsindlæggelse overalt. Der er mange unødvendige indlæggelser og mange penge at spare her. Det er vist et af de mest ambitiøse mål. Så er der pengene til de folkepensionister, der har mindst. Gad vide, hvem det er? Der er meget få ekstremt fattige i Danmark, men ca. 10 % af folkepensionisterne er så fattige, at de er udelukkede fra det sociale liv. De har ikke råd til nødvendig medicin, tandlægebesøg eller kulturelle aktiviteter.

"Flere gode år"-pakken

Til sidst er der den såkaldte "flere gode år"-pakke. Den er meget mystisk! De vil gøre noget for, at vi får færre af de dårlige leveår. Men det er dyrt. Og de dårlige leveår er ikke ligeligt fordelt; de fattigste har flest af dem. Hele grundlaget er en lang ønskeseddel. Derfor aner man ikke, hvilke konkrete løsninger og ressourcer, man vil finde frem. Man vil stadig frisætte kommunerne, hvordan kan man så styre udviklingen. Er det de pårørende, der skal styre og kontrollere?

Nogen har sammenfattet vurderingen således: Regeringen har set mange af de rigtige problemer, men har ikke leveret løsningerne.

Nu er du klædt på til at gå i byen og mene noget.

24 år for FUAM – Børge Helmer fylder 100.

Af Knud Ramian



I slutningen af juli kan Børge Helmer fejre sin 100-års fødselsdag. Nogle vil kende Børge Helmer som dirigent ved vores generalforsamling og nogle vil kunne huske mødet, hvor han fortalte om rejserne til Nepal.

I virkeligheden har Børge været en grundpille i 'Nyt fra FUAM' siden 1994. I to år var han både redaktør og layouter, men fra 1997 til 2019 var det ham, der satte op, lavede layout og fik trykt bladet på Godsbanen. Det blev sendt ud i kuvert med posten til medlemmerne. I 1996-2009 var Traute Larsen redaktør, og hendes mand, kunstneren Hans Ludvig Larsen, satte måned efter måned sit unikke præg med sine tuschtegninger og linoleumssnit. Det er også H.L. Larsen, der har tegnet FUAMs logo.



Børge Helmer fortsatte som layouter i 22 år! Det er en trofasthed uden lige. I 2020 blev vi ramt af coronakrisen, portoen for tryksager nåede enorme højder, og det blev muligt at overgå til den elektroniske udgave, som vi har brugt lige siden.

Men det er ikke indsatsen i FUAM, som Børge er mest kendt for. Først og fremmest har han været et idrætsmenneske. Han blev i 1995 den første formand i "Århus 1900 Ældreidræt" med det flotte slagord: "Til års, men ikke til overs."
Børge tager stadig daglige gåture og går til seniorgymnastik. Han er et levende bevis på, at bevægelse kan føre dig langt i livet .

– men mon ikke det også hjælper **i f**orhold til kæresten Marianne? Selv om hun bor i Jelling, besøger de hinanden på skift i weekenderne – og Børge kører selvfølgelig stadig bil.

Læs mere om Børge Helmers liv **her.**

Hjertelig tillykke

Det er ikke dig, der er problemet

– det er systemet!

Af Knud Ramian



Jeg funderer jævnligt over, hvad jeg vil dø af, når kroppen melder sig med et eller andet. Jeg har ikke fundet svaret endnu, men diagnoserne svirrer omkring mig. Jeg synes også, at min langsommelighed med at komme på navne er generende, og at det får mig til at føle mig dum, selvom jeg godt ved, at jeg ikke er det. Er det bare fordi jeg lever i en tid, hvor der ikke er tid og ro nok til at huske? Er det virkeligheden eller bare en fordom. Er jeg måske bare ramt af min egen alderisme? Jeg begynder at blive mere tilbageholdende og forsigtig, men er der tilstrækkelig grund til det? Er jeg overforsigtig? På den måde bliver jeg mødt af mine egne fordomme.

Min favoritforsker, Becca Levy, har undersøgt, hvordan man bedst bekæmper alderisme – og resultatet er tankevækkende.

Altså: Når vi bliver ramt af negative fordomme om alderdom, tror vi ofte, at det er vores problem. Men det er det ikke. Det er en systemfejl i samfundet.

Levy har udviklet en model til at træne sin opfattelse af alder positivt. Den handler om at flytte fokus:

1. Læg mærke til fordommene (hvor dukker de op?).
2. Indse, at det ikke er dig eller aldringen, der er problemet.
3. Placér ansvaret dér, hvor det hører hjemme: hos samfundets fordomme.
4. Sig fra! Udfordr de negative forestillinger, når du møder dem.

Her er det vilde resultat: Levy testede to grupper. Den ene gruppe troede, at alderisme handlede om enkelte menneskers personlige egenskaber. Den anden gruppe lærte, at alderisme er et fundamentalt samfundsproblem.

Og hvad så? Gruppen, der så det som et samfundsproblem, havde 41 % mindre angst end dem, der så det som et individuelt problem. Det er virkelig en bekræftelse: Angsten falder, når vi holder op med selv at tage ansvaret for samfundets fordomme.. Det er ikke vores briller, vi skal skifte – det er systemets!

Vurdering: Det er en vigtig undersøgelse, men selvom det er en meget grundig eksperimentel undersøgelse, der forsøger at kontrollere mange forhold, kan man aldrig vide sig helt sikker på, at det er metoden, der er årsagen. Det vil kræve flere undersøgelser. Det er blevet påpeget, at metoden er virksom, men tænk den anvendt i stor målestok. Den kritiske vinkel er blot, at vi ikke må glemme, at den egentlige løsning ligger i politiske reformer, ikke kun i kognitive øvelser. Hvad tænker du? Hvordan kan vi bruge Beccas model og hendes resultater?

Læs hele undersøgelsen **her.**

Boganmeldelse

Tilstande i og omkring Gitte

- en kortroman med billedkunst

Anmeldt af Lene Dernert, Psykolog/MMH, Næstformand i FUAM

Dette er en ganske speciel bog.

- **For det første** er den optrykt i et usædvanligt format – kvadratisk og i tykt blankt lækkert papir. Niels Reumert har begået 18 moderne kunstværker, som på fineste vis understreger bogens læseoplevelse.
- **For det andet** er romanen opdelt i scener (ikke kapitler). Dette gør, at man bliver forført til at forestille sig begivenhederne udspille sig for øjnene af én – ligesom på 1.række i teatret.



- **For det tredje** afspejler persongalleriet og handlingen det kvindeliv 60+ vi kender så godt fra os selv. Født som Baby-Boomer, ung i 70'/80'-erne og nu (som ældre), kendetegnet af helt bestemte følelser, tanker, dilemmaer, problemstillinger, sorger, glæder, og måske særligt tabuer, som på tankevækkende vis bliver oprullet i bogen.

Gitte og veninderne – 60+

Hovedpersonen er Gitte og omkring sig har hun to gode veninder, en lillesøster og en datter. Naturligvis er der også en mand til stede i det samlede persongalleri. Det er ingen "tju-bang"-roman, idet det vigtigste udspiller sig på de indre linier. Det er det der driver handlingen fremad og fængsler læseren, så det er svært at lægge bogen til side. På de ydre linier må vi konstatere, at der er en glædelig masse cafebesøg, lækker mad, cafe- og sommerhusophold og ikke mindst er det fortrøstningsfuldt og genkendeligt, at persongalleriet igennem hele romanen ikke forpasser en eneste chance til at åbne en eller flere flasker vin.

Handlingens vigtigste plot og gennemgående tema udspiller sig omkring et pinagtigt og overraskende tabu, som jeg ikke her skal afsløre.

Kvindelivets små og store katastrofer

Mange velkendte fænomener bliver endevendt. Kropsutilfredshed, den bløde kvindemave, skilsmisser, utroskab og singletilværelsen. Fx bliver der sagt, at man uden en kæreste "på en måde går til spilde på en lys sommeraften". Eén af veninderne oplever et brud med sin voksne datter og sit barnebarn. En forfærdelig sorg, der hviler på ultimativ skam og skyld.
Også kærlighed spiller en stor rolle. Ikke blot mellem mand og kvinde, men det er som om kærlighedsbegrebet bredes ud, så det indebærer veninderelationerne. Man bliver helt misundelig på det stærke venindeskab, der i den grad hjælper og støtter hinanden uden hensyntagen til egne behov eller andre pligter. Veninderne er der for hinanden non-stop, og heldigvis altid med en flaske vin under armen. Som det hør-og-bør sig, går én af veninderne til psykolog – selvfølgelig ! får man lyst til at tilføje.

Konklusion – en bog til kvinder der tør se sig selv i spejlet

Tilstanden i og omkring Gitte er absolut læseværdig, særligt hvis man har mod til nådesløst at se sig selv spejlet. Den virker som en oplagt gavebog pga. lay-outet og kunsten. Læserskaren er sandsynligvis kvinder 60+, måske "flatagerne", som beskrives andetsteds i dette nyhedsbrev (se her).

Forlaget Alias

Bogens særlige layout fik mig nysgerrigt til at google forlaget. Det viste sig at være drevet af kvinder med en markant styrke, en klar og modig stemme samt et værdigrundlag, der både rummer kvalitet og kant.

Tilstande i og omkring Gitte
- en kortroman med billedkunst
Forfatter: Susanne Kjærgaard
Kunstner: Niels Reumert
Alias Forlag 2025

Hvad er lyksalighed?

Af Knud Ramian

Som den flittige læser af bladet har bemærket, har Gunnar Hatt forsynet os med mange forskellige facetter ved lykken. Man skal godt op i årene og have overstået ungdommens lykkelige øjeblikke, før man for alvor kan tale med om, hvad varig lykke er. Jeg har tidligere samlet på livskunstlitteratur. Der fandt jeg frem til Christian Bastholm, som var Kgl Confessionarius. Som næsten 60-årig (dengang var man en gammel mand i den alder) udgav han i 1794 intet mindre end en 'lyksalighedslære'.

Dette er den første af to artikler om 'lyksalighed'. Den første del handler om, hvad Christian Bastholm tænkte. Og nu skal du ikke springe citaterne over; læs dem langsomt og tænk dig tilbage til København i slutningen af 1700-tallet. Benyt dig derfor af de mange links i bladet. De bringer dig til steder, hvor du kan blive endnu klogere.

.

Bogen handler om livets kvaliteter – noget, vi har ledt efter lige siden Adam og Eva. Det siges, at de to faktisk godt vidste, hvad det var, men at de ikke tænkte over det. Efter uddrivelsen fra Paradiset fik de dog så travlt med at skaffe til dagen og vejen, at de glemte at fortælle deres mange børn om det. Derfor har vi ledt efter svaret lige siden. Eller måske ved vi det egentlig godt, men vi bryder os ikke om svaret og venter derfor på, at nogen kan komme med noget bedre.

Jeg har ikke fundet på noget nyt om lykke og livskvalitet, men jeg har brug for at sige det på en måde, så jeg selv kan forstå det. Hvis andre kan have glæde af det, er det hermed givet videre. Jeg starter imidlertid et helt andet sted.

Der er mange, der har forsøgt det samme. De har heller ikke fundet på noget nyt, men har blot haft brug for at formulere det, så de selv kan forstå det. Desværre er der nogle , der *tror*, at de rent faktisk har opfundet noget nyt – og de er ofte lidt vanskeligere at omgås.



Christian Bastholm malet af Jens Juel i 1781.
Portrætsamlingen på Frederiksborg Slot.

Ordene for det kan være forskellige: lyksalighedslære, lykke, livskunst, trivsel, livsglæde og livskvalitet. I dag kalder vi det positiv psykologi.

Den ældste bog om sagen, jeg har fundet, hedder *"Wiisdoms og Lyksaligheds Lære"*. Den er fra 1794, trykt i København på Gyldendals forlag og skrevet af Hans Kongelige Majestæts confessionsråd og første hofprædikant, mens han var i halvtredserne. Bastholm blev dengang anset for at være en fornuftens fortaler, og han forsøgte efter bedste evne at bringe den tids fornuft i overensstemmelse med opfattelsen af Gud. Jeg vil gerne dvæle lidt ved Bastholm, for hans tanker fra 1794 kan sætte dette århundredes fremskridt i et fornuftigt perspektiv.

Han skriver, at man først skal finde sin bestemmelse! Hvorom han siger følgende:

"Jeg haver fremstillet Mennesket for Læseren som et fornuftigt, selvvirksomt, sig selv bestemmende og sig selv dømmende Væsen, eller som et moralskt Væsen – Hvad må da sådan et Væsens Bestemmelse være? Hvorfor er Mennesket til? Jeg svarer strax: Menneskets bestemmelse er hans egen, og, saa vidt hans Virksomhed kan naae, hans hele Arts lyksalighed – Derfor er der også nedlagte tvende Grunddrifter i Mennesket; Selvkierlighed og almindelig Velvillighed."

Det efterlader naturligvis spørgsmålet ubesvaret: Hvad er 'lyksalighed' egentlig for en størrelse? Der går dog ikke mange linjer, før Bastholm er i gang med besvarelsen:

"Men, hvad forstaaer man ved Lyksalighed? Man haver besvaret dette Spørgsmaal paa forskiellige Maader, hvilke vel ikke ere alle lige tilfredsstillende; men dog for en Deel løbe ud på det samme."

Se, Bastholm ved også godt, at han ikke kan finde på noget nyt. Hans problem er blot, at han befinder sig på side 15 i en bog, der skal fylde 412 sider – og som udelukkende handler om lyksalighed!

"Jeg forstaaer derved en overveiende Tilfredsheds og Fornøijelses Tilstand, eller, Lyksalighed der består deri, at Massen af de behagelige Følelser overveier Massen af de ubehagelige. Anden Lyksalighed kan ikke finde Sted paa denne Klode. Ganske reen og ublandet kan den her ikke være. Anden lyksalighed vilde og Herneden ikke være tienlig for os. - "

Her får han fornuftigt lukket diskussionen om den totale harmoni og perfekte lykke, og han skaber derved plads til den himmelske lyksalighed.

"Men denne lyksalighed kan dog og være forskiellig af sine Grader, for nogle større, for andre mindre, eftersom denne Overvægt er større, eller mindre. Da Lyksaligheden er en Tilfredsheds og Fornøielses Tilstand og denne Fornøielse reiser sig af behagelige Følelser, men ingen behagelig Følelse kan have Sted uden ved Nydelsen af et Gode, saa følger deraf, at Lyksaligheden maae være ligesaa forskiellig, som det Gode, af hvis Nydelse den udflyder."

Nu bliver lyksaligheden mangfoldig; den har mange kilder. Se, nu begynder der at ligne noget, man kan skrive en hel bog om.

"Mennesket er et sammensat Væsen, han haver en fornuftig Aand, han have og et dyrisk, sandseligt legeme. Enhver Deel af hans Væsen kan nyde sit Gode. Han kan som fornuftig, imodtage et aandeligt, og som Dyr et sandseligt Gode. Nydelsen af de første udgiør hans fornuftige eller hans menneskelige og Nydelsen af de sidste hans dyriske Lyksalighed. Naar begge nydes tillige, saa er hans lyksalighed fuldstændig, og jo høiere grad den Grad er, i hvilken han nyder dem begge, desto fuldkomnere er hans Lyksalighed. "

Der er ikke meget skyld og synd knyttet til lyksaligheden i denne hofprædikants opfattelse af livets kvaliteter i 1794. Vi skal bare klø på med både fornuft og sanser. Fornuften er jo givet os af Gud, så den må vi ikke fornægte. I resten af bogen skriver han om Gud, om mennesket og om midlerne til visdom og lyksalighed.

Men hvordan skal man nu begynde at forstå det, mere end 200 år efter denne mand? Vi har målt og vejet livskvalitet i mange år? Er vi blevet klogere på, hvorfor vi lever? Hvad bestemmelsen er? Jeg må starte med overvejelser over, hvad livet egentlig er for en størrelse. Det gør jeg i næste blad.

Nyt om aldring -

Alliancen mod Alderisme i Danmark -AMA

Alliancen mod Alderisme i Danmark består af Ældreoprøret, A3 og FUAM. Vi har foreløbig afholdt to møder. Vi er stadig under dannelse, og har valgt mødedeltagerne som bestyrelse. Vi skal endvidere finde en form, således at vi kan søge om midler hos relevante fonde. Det kræver vedtægter, som vi vil arbejde med. Sverige har skabt en Nationaldag mod Alderisme d. 9.10, og vi vil undersøge mulighederne i Danmark.

Vi beslutter, at vi foreløbig indgår som kollektiv ledelse i AmA og satser på at søge fondsmidler, skønt der hersker en vis "ansøgningsallergi". Vi mødes igen efter ferien.

VM i alder

Alder er interessant i elitesport. Et af de større dramaer ved dette VM er den "ikke erklærede" duel mellem to af de ældste landsholdsspillere: Messi og Ronaldo. Det er som om, der er et VM inden i turneringen om, hvem af dem, der scorer flest mål. Andre har fundet turneringens 11 ældste spillere (38-43 år). De vil undersøge, hvem der scorer flest mål.

Det er virkelig imponerende at se gamle kæmper fortsætte med at brillere, selv i en høj alder. De var allerede kendte, da de var yngre, ligesom andre VM-landsholdspillere på samme alder, der bare ikke er lige så berømte. Det kræver både alder og berømmelse at nå dette niveau. Der er dog en grænse for, hvor længe man kan dyrke elitesport. Det usunde ved sport er, at så mange holder op igen. Hvis man vil fortsætte med konkurrencesport hele livet, skal man vælge sin sport med omhu. Jeg har bemærket, at når man først er blevet en del af eliten, kan det været svært at stoppe. Man kan blive afhængig af mesterskaber. Der findes imponerende mastersturneringer, hvor de gamle mestre kan møde hinanden hvert år, delt op i 5-årsgrupper. Der er flere sportsgrene der har verdensmestre på over 100.

Kilde: **[1]**

"Sammen om aldring"

D. 28. maj 2026 blev Københavns Universitets Tværgående Aldringsinitiativ sat i søen. Det hedder noget så underligt som KU-CARI -Initiativet "Sammen om aldring" er sat i verden for at bidrage med løsninger til det aldrende samfund. Vi ved allesammen, at livet er tværfagligt. Det har været lidt vanskeligt for forskningen at finde ud af det, men nu tager de det højtideligt. De vil lave et tværfagligt forskningsmiljø i aldring, fra naturvidenskab og sundhed til humaniora, samfundsvidenskab, jura og teologi. Det bliver rigtig spændende at se, hvad de kan finde ud af sammen. De vil ikke bare skabe ny viden – de vil skabe nye løsninger til et samfund, hvor det er godt at blive ældre. De har allerede tre temaer:

1. Det fleksible arbejdsmarked

2. Ulighed i aldring
3. Den gode sidste tid

Det bliver interessant at se, hvordan det lykkes at føre tværfagligheden ud i livet.

Et samfund for alle aldre?

"Et samfund for alle aldre" er en undersøgelse af alderisme i Danmark. Rapporten viser, at alderisme rammer på tværs af aldre – og at særligt den institutionelle alderisme fylder. Samtidig ved kun 16 % af danskerne, hvad begrebet 'alderisme' betyder. Ældre Sagen har i samarbejde med alderismeforsker Anette Tybjerg-Jeppesen ønsket at kortlægge omfanget af alderisme i Danmark.

Viden er forudsætningen for en oplyst debat om et emne, der er relativt ukendt herhjemme, og ambitionen bag undersøgelsen er at levere indsigter og danne grundlag for det fremtidige arbejde med at reducere omfanget af alderisme.

Undersøgelsen tager udgangspunkt i en dataindsamling udført af Epinion hos godt 5.000 repræsentativt udvalgte danskere. Indsamlingen er sket via et spørgeskema, der er nyudviklet og valideret af verdenssundhedsorganisationen WHO, og undersøgelsen giver for første gang et grundigt og nuanceret billede af alderismen herhjemme. Læs mere **her**

Otte flere raske leveår til de rigeste

Vi vidste godt det med levealderen. Nu ved vi, at det også gælder antallet af de raske leveår. Der er en markant ulighed i antallet af raske leveår mellem de mindst og de mest formuende. De rigeste 60-årige mænd kan forvente næsten otte flere raske leveår end de fattigste, mens de rigeste kvinder kan forvente lidt over syv raske leveår mere end de fattigste. Uligheden i raske leveår dækker ikke kun over forskelle i levetid, men også en forskel i, hvor stor en andel af de resterende leveår, der er præget af sygdom. Vi skal stadig gøre verden bedre at blive gammel i. Læs mere **her**

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 annoncer 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