

NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

46. årg. Nr. 8 august 2026

Er det stadig sommer? 2

Aldring – en kunstart? 5

Brug FUAM som platform 6

Støttegruppe ved sorg 8

Fra de indre linjer 9

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 det stadig sommer?

Ja, det er stadig sommer. Det har længe været som at snyde sig selv for at kalde september for efterår.
Dette er et kort nummer, der kan hjælpe dig med at få FUAM-møderne ind i din kalender eller din opslagstavle.

FUAM for første gang i festugen

For første gang deltager vi med et arrangement i festugen. Det er et dobbelt arrangement.
- Gunhild causerer muntert over temaet "Find din seneste ene" (Se plakaten)
- Eva og Kirsten holder FUAM-bar med alt godt fra FUAM.
- Stig og Knud slutter med en buket fællessange fra et nyt sanghefte om "Glæderne ved at blive gammel". Vi håber, du udnytter det, hvis du synes, at den slags skal gentages.

Livshistorie og livserfaringer

Læs om de gode muligheder for inspiration og samtaler i løbet af efteråret. Vi udforsker en buket af muligheder, især med udgangspunkt i livshistorier og livserfaringer. Side 6

Hvad får FUAM's medlemmer?

Som medlem får du bladet som en del af dit medlemskab. I FUAM møder du nysgerrige og vidende mennesker. Du møder mennesker med en fælles interesse: de vil udforske og udvikle aldringens muligheder – for sig selv, for hinanden og for at gøre verden bedre at blive gammel i.
Vi er forskellige, men vi er fælles om at se det lange liv som mere end tab og begrænsninger. Vi øver os i at se muligheder – altid og alle vegne. Og så hygger vi os imens.
FUAM er mere end møder og samtalegrupper. FUAM er også en "platform" for medlemmerne. Læs mere inde i bladet.

Huset Klostergade

Klostergadecentret skifter navn. Det vil fremover bare hedde "Huset Klostergade". Det er stadig det mest centrale kulturelle mødested i Aarhus.

Festugen til din opslagstavle

Tak til Birgitte Weisbjerg for de flotte annonceringer, som er lige til din opslagstavle eller til dine naboer og venner.


KLOSTERGADECENTRET, CAFÉEN -
KLOSTERGADE 37, 8000 AARHUS C
ONSDAG D. 2 SEPTEMBER 2026
KL .14:00-14:45
BILLETPRIS: 70 KR
Aarhus festuge - FUAM
Foredragsholder Gunhild Weisbjerg
"Find din 'seneste ene' at flette julehjerter med"
Gunhild Weisbjerg kommer med sine bedste tips til at navigere i dating-junglen og de gode råd som DR glemte at spørge om, da de producerede "hotel romantik"


Syng med på livets sene glæder!
Stig Hansen og Knud Ramian
- har fundet en buket af sange.
I anledning af Festugen inviterer FUAM til en eftermiddag med fællessang.
2. september
kl. 15.00-16.30
FU
AM
Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder
i Caféen, Klostergadecentret,
Klostergade 37, 8000 Arhus C

Aldring – en kunstart?

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

Dette onsdagsmøde d. 9. september vil have erindringsskrivning – herunder "brevet" som omdrejningspunkt.

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

Vi undersøger, hvordan erindringer kan blive til indsigt, og åbner også for spørgsmålet om, hvorvidt det er hensigtsmæssigt at skrive alene eller sammen med andre. En eftermiddag for alle, der vil inspireres, beriges og måske overraskes.

Oplægsholder Karen Braad,
pensioneret lektor, cand.pæd. og Ph.D.



HUSK! Alle er velkomne til FUAM's møder. Du behøver ikke være medlem, du skal ikke melde dig til -bare møde op. De afholdes den 2. onsdag i en måned. Kl. 14.30 - 16.30, medmindre andet er meddelt.
Os så spiser vi frokost sammen inden møderne. Vi mødes i Huset Klostergade, Cafeen, Klostergade 37, 8000 Århus C
Pris **kontant**! : kr. 50 - for kaffe/the + brød

Brug FUAM som platform

Mere end onsdagsmøder og samtalegrupper

af Knud Ramian
FUAM er meget mere end vores faste onsdagsmøder og samtalegrupper. For mange af os fungerer FUAM nemlig som en "platform" – et fundament af viden og holdninger, som gør det lettere at tage del i samfundsudviklingen. Når man kan træde frem som medlem af FUAM, har man en stemme med tyngde og en baggrund, der giver tryghed og legitimitet i dialogen med andre. Mange i bestyrelsen oplever stor glæde ved at bruge medlemskabet på denne måde.

Brug platformen
Platformen er ikke kun forbeholdt bestyrelsen; alle medlemmer kan med fordel bruge deres tilhørsforhold til FUAM, når de deltager i eksterne møder eller debatter. Hvis du har brug for sparring om, hvordan du kan bruge FUAM som platform i din egen sammenhæng, er du meget velkommen til at tage en snak med et af bestyrelsesmedlemmerne.

Tillykke. Du gjorde det, endnu et år på bagen eller hvor de nu sætter sig. Du er på vej til den farlige alder: "man skal vogte sig for de gamle. Gamle mennesker er altid farlige. De har levet deres liv, de har ikke mere at miste og ikke mere at frygte. Og de viger ikke engang tilbage fra at sige sandheden" (Frit efter Christoffer Hein)

Nedenfor kan du se et udpluk af, hvordan vores bestyrelsesmedlemmer i øjeblikket bringer FUAM's visioner ud i verden:

Kampen mod alderisme
Til september deltager Eva, Lene, Christian og Knud i et virtuelt møde om dannelsen af en alliance, der skal bekæmpe alderisme og fordomme om alder i Danmark.

Ældreoprøret
Eva har deltaget i Ældreoprørets stormøder i København, og flere af vores medlemmer har siden meldt sig ind. Det er møder, som er åbne for alle, der ønsker at gøre en forskel.

Højskole på plejehjem
Gunhild har sammen med Bodil Rytz etableret et forsøg med "højskole" på Ankersgade. Her høster de mange gode erfaringer med at bringe isolerede borgere tilbage i fællesskabet – ofte hjulpet på vej af lidt hjemmelavet ølkage. Projektet fortsætter med fuld kraft efter sommerferien.

Demensaktivisme Christian Christensen arbejder for en ny fortælling og et ændret samfundssyn på demens. Hans fokus

er et "indefra-perspektiv", hvor det levede liv, mulighederne og håbet er i centrum. Christian er aktiv gennem personlige netværk og som bestyrelsesmedlem i Alzheimer Østjylland og suppleant i Alzheimerforeningen.

Borger- og pårørendepanel
Kirsten er medlem af Aarhus Kommunes bruger- og pårørendepanel. Her fokuserer hun på at identificere de områder, hvor vi som borgere reelt har mulighed for at udøve indflydelse og skabe mærkbare forbedringer.



Profilplejehjem i Aarhus
Eva og Knud har gennem flere år undersøgt mulighederne for etablering af profilplejehjem i Aarhus. Det næste naturlige skridt bliver en dialog med den nye rådmand.

F:LOK (Fællesskaber og Lokale Kræfter)
Lene deltager i et kommunalt projekt, der handler om at styrke de lokale kræfter og det frivillige engagement på byens folkehuse.

Udvikling af samtalegrupper
Lene og Poul arbejder på et visionært forslag til en ny form for samtalegruppe, som vi håber at kunne afprøve i 2027.

Sange om livets glæder
Som du har bemærket, er vi begyndt at mødes om fællessang, og det tager vi nu med ind i festugen. Knud og Stig er i gang med at indsamle sange om det lange liv; der findes mange smukke tekster om at blive ældre, som fortjener at blive sunget og genopdaget.

Foredrag
Gundhild, Poul, Lene, Christian og Knud er alle aktive som foredragsholdere. Du kan besøge deres hjemmesider for at se, hvilke emner de bringer i spil.

Lærke Winther
Skuespiller og podcast-vært efter sine podcasts
"Der er ikke særlig mange forventninger til, hvad man kan opnå efter de 50, men nu glæder jeg mig"

Støttegruppe ved sorg

Støttegruppen mødes første gang
d. 25-8, men der er plads til flere. Kontakt Inge.

Gratis tilbud om

STØTTEGRUPPE VED SORG

For dig, som har mistet en nærtstående og har brug for at tale med andre i samme situation.

Blandt ligestillede finder du umiddelbar forståelse, anerkendelse og indimellem idéer til noget, du selv kan gøre, for at komme videre.

Her kan du tale åbent om din sorg, få støtte, forlige dig med tabet og finde en vej videre i livet.

Gruppen er en samtalegruppe.
Det er ikke en terapeutisk gruppe.

Tilmelding
Inge@klostergade.dk eller ring på 42 70 25 30 og indtal en besked med dit navn og telefonnummer, så vi kan ringe tilbage til dig.

Du er osse meget velkommen til at henvende dig, hvis du har spørgsmål.

TID & STED
Hver 3. tirsdag fra kl. 12.30 – 14.00

KlostergadeCentret, (studiet, 1. sal)
Klostergade 37, 8000 Aarhus C

OPSTART
Tirsdag d. 25 august 2026

Der er plads til op til 8 deltagere og gruppen er en fortløbende, åben gruppe.

Gruppen hjælpes af Karlo Mørch, som selv har mistet sin kone og kender sorgens hjørner og kringelkroge og alt, der følger med.

Han har tidligere arbejdet 42 år, som erhvervspsykolog og klinisk psykolog, i egen virksomhed. Han er også specialistuddannet i gruppeanalyse. Karlo er forfatter til digtsamlingen "Sagte skriver sorg sig selv".



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