

Gammel som 60-årig?

Generalforsamling

Mødereferater

Høring om det  
aldrende samfund

Læsetips

## Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Søren-Peter Pedersen (kasserer)	8613 4788
Traute Larsen	8615 5917
Klara Juul-Madsen	8625 6049
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Birthe Grønhøj	8652 3224

## Suppleant:

Irma Magnussen	8625 9804
Børge Helmer	8627 2900

## Redaktør

Traute Larsen, Duevej 17, 8210 Århus V  
Tlf.: 8615 5917 E-mail: traute@mobilixnet.dk

Layout og sats:

Børge Helmer, Storhøjvej 16, 8320 Mårslet  
Tlf.: 8627 2900 E-mail: borge-helmer@vip.cybercity.dk

Sidste frist for stof til Nyhedsbrev nr. 2/2004: 1. august 2004

## Læs i dette nummer

Leder: I Danmark er man gammel som 60-årig! . . . . .	3
Referat af generalforsamling . . . . .	4
Problemer for Venskabsforeningen . . . . .	9
Referat fra mødet den 12. november . . . . .	11
Referat fra mødet den 14. januar . . . . .	15
4. Høring om det aldrende samfund . . . . .	17
Fra fattighjælp til folkepension . . . . .	21
“Selvværd og Nye færdigheder”. . . . .	17
Vi må engagere os og formulere os . . . . .	24
Kommende møder . . . . .	27

# Opdagede at man i Danmark er gammel som 60-årig

”Da jeg sidste år kom hjem fra Amerika, opdagede jeg, at man i Danmark er gammel som 60-årig. Sådan ser jeg slet ikke mig selv. I USA bliver man spurgt, hvad man kan. Her i landet bliver man spurgt, om man ikke snart skal på efterløn. Jeg var på udkig efter et nyt job og stak følere ud i systemet. Mange steder mente man tydeligvis, at jeg var for gammel, selv om det ikke blev sagt direkte. Denne mærkværdige aldersbevidsthed har jeg endnu ikke vænnet mig til – jeg har fortsat lyst til at arbejde, og fysikken er i orden. Når man så oven i købet får et sjovt job, får man også ekstra energi.” Dette udtalte Lis M. Frederiksen til Politiken den 1.2.04 i et interview i anledning af sin ansættelse som presse- og informationschef ved hoffet. Hun skal forsyne medierne med informationer i anledning af kronprinsparrets forestående bryllup.

Lis M. Frederiksen oplevede en aldersdiskrimination også kaldet alderisme, da hun vendte hjem til Danmark. Det er godt, at de eksperter, der har dannet baggrundsgruppe for De fire høringer for Folketingets Fremtidspanel har slået ned på netop dette, at vi ser ned på alderen. De skriver:

Det helt væsentlige overordnede problem er et opgør med aldersgrænser og alder som diagnose sva-

rende til en sygdom. Alder er et dårligt kriterium i de fleste sammenhænge. Problemet bliver ikke mindre fremover, hvor ældrebefolkningen vil bestå af mange flere, der er raske og vitale også i en meget høj alder.

Holdning til alder kan ikke umiddelbart ændres ved lovgivning. Men der kan gives mere eller mindre kraftige politiske signaler, som gradvis kan slå igennem. En lovgivning mod aldersdiskrimination vil også være et signal. Vi har ikke en sådan lovgivning i dag, men der foreligger et EF-direktiv herom, som skal omsættes til dansk lovgivning inden for de kommende år.

Som mulige eksempler herpå kunne man forestille sig en gennemgang af lovgivningen med henblik på at fjerne aldersgrænser, hvor de ikke er absolut nødvendige, peger eksperterne på i deres afsluttende sammenfatning .

Det er godt, at det nu er sat på dagsordenen som anbefalinger til folketinget af Folketingets Fremtidspanel. Det støtter FUAM, og det haster efterhånden.

TL

*Mere om Folketingets Fremtidspanel inde i Nyhedsbrevet.*

# Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 11. februar 2004

*Blev afholdt i Dagligstuen på Lokalcenter Møllestien,  
Grønnegade 10, Århus C*

Dagsorden ifølge vedtægterne:

## 1. Valg af dirigent

Børge Helmer blev valgt som dirigent

## 2. Bestyrelsens beretning

Birthe Grønhøj opsummerede årets møder: Der har i denne sæson været en møderække på syv møder samt en generalforsamling. Møderne ligger fast den 2. onsdag i måneden klokken 16.30-18.00 – undtagen i juni, juli, august og december.

Efter møderne er der mulighed for at spise aftensmad i lokalcentrets cafeteria, som netop om onsdagen holder åbent til kl. 18.30, samt at få en snak med bestyrelsen, som ikke længere holder bestyrelsesmøde umiddelbart efter medlemsmøderne.

- Marts 2003: Demens og andre sygdomme og problemer i alderdommen ved læge Thorstein Stefansson.
- April 2003: Bofællesskab. Drøm og realitet. ved Knud Ramian
- Maj 2003: Musikterapi i ældreplejen. ved musikterapeut Svend Eeg

Efterårets tema: *Visdom – Nogen skal vel holde fast i alderdommens styrker og de bidrag, gamle har at yde*

- September: Bliver jeres erfaringer værdsat? ved Tove Holm

- Oktober: Er I blevet mere klartseende med alderen? Kan vi bruge vores bekymringer konstruktivt? ved Kirsten Esper Andersen
- November: Bagklogskab: Ville jeres liv have set anderledes ud, hvis I havde brugt de erfaringer, I har i dag? ved Klara Juul-Madsen
- Januar 2004: Om veje og omveje
- Forfatteren Adda Lykkeboe fortalte om sit nye liv som forfatter efter at være fyldt 60 år. Adda fortalte også om at være fremtidsambassadør i Århus Kommune.

• Alle møderne har været/bliver udførligt refereret i Nyhedsbrevet.

Herefter drøftede man FUAMs 25 års fødselsdag den 25. oktober. Det blev besluttet at nedsætte et festudvalg på foreløbig Aase Nyborg og Kirsten Trollegaard til at lave rammerne for en festaften måske til november, hvor den 10. november er FUAMs mødeaften. Der er afsat 1.000 kr. til 25 års jubilæet.

Inger Nygaard så gerne, at der blev brugt af formuen til et større arrangement i anledning af jubilæet, hvor vi kan gå tilbage til FUAMs formål, hvordan man selv kan forberede en god alderdom. Her skal man prøve at få

ynge i tale. De, der var unge, da foreningen blev stiftet, er jo ældre i dag. Det vil bestyrelsen drøfte sammen med et forslag om kontakt til pressen før jubilæet.

Knud Ramian havde udarbejdet en beretning om FUAM og Boligrådgivning for ældre 2003:

FUAM, der for mange år siden var med til at grundlægge ideen om boligrådgivning for ældre, har plads i rådgivningens bestyrelse og har ved Knud Ramian formandsskabet i projektudvalget.

Ideen med boligrådgivninger for ældre har bredt sig ud over landet. Der er nu rådgivninger i gang eller på vej i Hillerød, København, Herning og Horsens. Sidste skud på stammen er planerne om en filial af Århusforeningen i Odder.

I løbet af året er rådmænd Niels Erik Eskildsen indtrådt i bestyrelsen. Vi håber på, at det vil styrke rådgivningen.

Der arbejdes i bestyrelsen med udviklingen af en seniorboligpolitik, der kan inspirere kommunerne. Mange af boligrådgivningens tanker er taget med i Århus Kommunes boligpolitiske handlingsplan.

Selvom der er kommet flere medlemmer fra erhvervslivet er rådgivningens økonomi stadig usikker, men flere af projektudvalgets mærkesager er realiseret i 2003.

Først og fremmest er projektet omkring mærkning af ældregnedede boliger kommet i gang sidst på året. Det er støttet af Nykredits fond med 1,2 mio. kr. Projektet gennemføres i samarbejde med Dansk Center for Tilgængelighed. Resultaterne fra projektet kender vi først for alvor i 2005.

Derudover har der i efteråret været afholdt det første landsdækkende møde på Arkitektskolen i Århus for rådgivninger fra hele landet. Der er nu ved at blive etableret et netværk af boligrådgivninger.

Projektudvalget skal i 2004 arbejde med at udvikle en række projekter, der skal gøre det lettere for de ældre, der gerne vil flytte. Der skal også tages initiativ til et projekt om mulighederne for udvikling af naboskaber.

Tove Holm fortalte om sit arbejdsområde i Venskabsforeningen for ældre danskere og indvandrere. Hendes samtalegruppe holder møde en gang om ugen, der er god tilslutning, og hun lærer deltagerne bedre og bedre at kende. En gang om måneden er der mulighed for fællesmøde med FUAM. Der henvises til Toves artikel side 8 i dette Nyhedsbrev.

Traute Larsen om Nyhedsbrevene: Der var fire Nyhedsbreve i 2003. Nu skæres antallet ned til tre om året, men de bliver med flere sider, så de kan rumme mere stof. Bestyrelsen har ønsket at supplere Nyhedsbrevene med en hjemmeside, der kan opdateres hver måned med aktuelle møder. Børge Helmer tilbød at oprette hjemmesiden og stå for den. Han har undersøgt, at domæneområdet [www.fuam.dk](http://www.fuam.dk) er ledigt. Det koster 375 kr. at oprette hjemmesiden og ca. 20 kr. om måneden at opretholde den. Dette blev godt modtaget. Børge Helmer vil lave en enkel hjemmeside med henvisninger til andre relevante sider.

### *3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2003 ved kasserer Søren-Peter Pedersen*

Regnskabet forelå i kopier til deltagerne.

### *4. Fastlæggelse af kontingent for 2005 samt godkendelse af budget for det kommende regnskabsår 2004.*

Søren-Peter Pedersen gennemgik budgettet, der er indrettet efter produktion og forsendelse af tre nyhedsbreve. Kontingentet er uændret 125 kr. - forhåbentlig i de næste par år.

### *5. Valg af medlemmer til bestyrelsen*

På valg var: Knud Ramian, Kirsten Andersen, Kirsten Trollegaard Jørgensen og Birthe Grønhøj. Kirsten A. ønskede ikke genvalg på grund af sygdom. Knud Ramian, Kirsten Trolle-

gaard Jørgensen og Birthe Grønhøj blev genvalgt. Klara Juul-Madsen blev valgt til bestyrelsen.

### *6. Valg af suppleanter til bestyrelsen*

Irma Magnussen og Børge Helmer blev suppleanter.

### *7. Valg af to interne revisorer.*

Jens-Erik Jørgensen blev genvalgt og Jane Schønning valgt.

### *8. Indkomne forslag*

Bestyrelsens forslag om hjemmeside blev behandlet sammen med beretningen.

### *9. Eventuelt*

Bestyrelsen vil gerne udtrykke sin tak til Kirsten Andersen for bestyrelsesarbejde og værtinde for FUAM gennem årene.

Børge Helmer takkede for en hyggelig generalforsamling. Generalforsamlingen sluttede kl. 18.00.

---

# www.fuam.dk

www.fuam.dk er adressen på foreningens ny hjemmeside. Når siden i slutningen af februar er fuldt operationsklar, kan vi på en hurtig og effektiv måde sprede information til omverdenen, og på den måde supplere vort udmærkede Nyhedsbrev.

Hjemmesiden giver os også mulighed for at udbrede kendskabet til FUAM til en større offentlighed, idet vi med "ledeord" kan gøre nettets søgemaskiner opmærksomme på vor eksistens.

Vi modtager meget gerne forslag til ændringer og forbedringer. Send en e-mail til vores webmaster på:

*borge-helmer@vip.cybercity.dk*

# Regnskab 2003

## Indtægter

	Regnskab 2003	Budget 2003	Budget 2004
Medlemskontingent	9.650	9.000	10.000
Bankrenter	442	600	300
Gavebeløb	3.875		
Giro	50		
Total	14.017	9.600	10.300

## Udgifter

Trykning af nyhedsbreve	4.970	7.500	4.000
Porto og gebyr	2.460	3.000	2.500
Telefongodtgørelse	600	700	600
Kontorartikler	543	300	1.000
Vingaver	525	2.000	600
Rejseudgifter		680	100
600			
Kontingent Boligrådgivning	1.000	1.000	1.000
FUAMs 25 års jubilæum			1.000
Total	10.778	14.600	11.300
Overskud/Underskud (-)	3.239	-5.000	-1.000

## Balance

### Aktiver

Bankindestående 31.12.03		28.969
Giroindestående 31.12.03		3.065
Kassebeholdning		0
Total		32.034

### Passive

Aktiver 31.12.02		28.795
Overskud 31.12.03		3.239
Total		32.034

# Moral er godt – er dobbeltmoral dobbelt så godt?

*Sidste år indstillede rådmand Niels Erik Eskildsen Ven-skabsforeningen for Ældre Danskere og Indvandrere til årets integrationspris. Integrationsminister Bertel Haarder nominerede foreningen som nummer to.*

I den sammenhæng har jeg svært ved forstå de nedskæringer, der nu sker. Det kan blive dyre penge at spare:

Fra 1. januar 2004 er al betalt undervisning ophørt, og alle former for undervisning og aktiviteter er afhængige af indsats fra frivillige.

Der er to "modeord" for tiden. Det ene er integration, og det andet er frivilligt socialt arbejde.

Jeg finder det dobbeltmoralsk at tale om integration, når man bevidst undergraver en velfungerende forening, der har formået at samle et så stort antal ældre indvandrere og flygtninge til målrettet indførelse i dansk sprog og kultur. Jeg finder det også dobbeltmoralsk at tale om, at samfundet ønsker og har brug for mange flere, der vil udføre frivilligt socialt arbejde, når man til en stor gruppe ikke vil betale for den nødvendige koordinering.

Der tales om, at det kan blive vanskeligt i fremtiden at tilgodese de udenlandske brugere af lokalcentre og plejehjem på grund af sprogvan-skelighederne. Der er derfor al mulig grund til at støtte de ældre indvandrere i at lære mest muligt dansk – og ikke bare de yngre, der satses på som fremtidig arbejdskraft.

De udenlandske medlemmer anser helt klart danskundervisningen som det egentlige formål med at komme i foreningen, og dermed har de kunnet modtage alle de øvrige tilbud. Samværet med andre og selve det at have noget at gå ud efter er vigtigt, og mange føler, at foreningen er blevet deres "anden familie". Når undervisningen ophører, vil mange miste incitamentet til at komme hjemmefra, og risikoen for isolation er åbenbar.

Nogle danske medlemmer har gennem hele foreningens levetid ledet samtalegrupper eller været med i andre aktiviteter, men de fleste er ikke uddannede lærere, og de er alt for få til, at de kan kompensere for de manglende lærerkræfter.

Foreningen vil dog forsøge at sammensætte nogle grupper, som stadig kan modtage danskundervisning baseret på frivillige medarbejdere



Men ikke nok med at sprogundervisningen spares væk. Fra august 2004 ophører den koordinatorstilling, som hidtil har været bevilget.

De fleste af de danske medlemmer vil gerne yde en indsats nogle timer om ugen, men skal deres arbejde have nogen mening, er det nødvendigt, at det koordineres af i det mindste én ansat daglig medarbejder. Ingen af de danske medlemmer vil have mulighed for at møde hver dag i mange timer.

På grundlag af egne erfaringer kan jeg tilføje, at deltagelse i en samtale-

gruppe ikke blot er til glæde for ud-lændingene. Jeg har – ligesom alle andre – også brug for at komme hjemmefra og opleve glæden ved samværet med andre og ved indsigten i andre kulturer.

Skulle nogen af FUAM's læsere have lyst til at være med i Venskabsforeningens arbejde, kan henvendelse ske til foreningens adresse mandag til fredag eller på telefon 8618 26 63.

*Tove Holm*

## Facts om Venskabsforeningen for Ældre Danskere og Indvandrere

*Foreningen blev stiftet 17. november 1997.*

### *Dens formål er:*

- at fremme mellemføleligt venskab og gensidig forståelse mellem ældre mennesker
- at yde hjælp og rådgivning til foreningens medlemmer
- at udnytte de ældres ressourcer og styrke deres muligheder for indflydelse i samfundet
- at opbygge netværk og forebygge social isolation.

*Foreningen ønsker at medvirke til integration og varetager derfor ikke enkelte nationaliteters interesser*

Foreningen holder til i Senior-Centret i Østergade 30, 4. sal i Århus, hvor Magistraten stiller lokaler til rådighed og har støttet økonomisk via § 115 (støtte til frivilligt socialt arbejde) med

løn til en koordinator fra august 1999 til august 2004.

*Foreningen har hidtil fungeret dels som et møde- og værested, dels et kursussted med følgende aktiviteter:*

- kurser i dansk
- grupper i engelsk, tysk og arabisk konversation
- studiekredse
- afspændingsgymnastik på gulv og i varmt vand
- morgensang hver tirsdag
- kreative kurser
- fællesarrangementer og kulturelle ture
- madlavning og fællesspisning
- åbent syværksted

Foreningen har 185 medlemmer, hvoraf 34 er danske, og flertallet er kvinder. Gennemsnitsalderen er 65 år, men mange udlændinge er i den yngste aldersgruppe, og foreningen kan i særlige tilfælde optage medlemmer ned til 40 års alderen.

De udlændinge, som ikke har opnået dansk statsborgerskab, har indtil 1. januar 2004 haft ret til undervisning i dansk, og der har gennem Sprogcentret været lærere, som har undervist flere klasser 2 timer 3 gange ugentlig. Man har dermed kunnet

gøre nogle af kursisterne klar til Almen Prøve 1., som er minimumskrav for at opnå dansk statsborgerskab

De udlændinge, som har fået dansk statsborgerskab, og som derfor ikke har ret til undervisning – men stadig et stort behov for at lære at bruge sproget bedre – har fået undervisning af frivillige lærere.

Desuden har en del medlemmer, som modtager kontanthjælp, kunnet være i social aktivering ved at deltage i foreningens forskellige kurser.



Linoleumssnit: Hans Ludvig

Referat fra mødet onsdag den 12. november 2003

# Om visdom og ”bagklogskab”

*I FUAMs møderække om visdom, var det Klara Juul-Madsen, der stod for oplægget den 12. november 2003.*

*Denne gang var emnet:*

*”Bagklogskab: Ville jeres liv have set anderledes ud, hvis I havde brugt de erfaringer, I har i dag”.*

Klara havde valgt at tage udgangspunkt i sin opvækst i Sønderjylland, og vi bringer hendes oplæg: Min opvækst i Sønderjylland har været baggrund for mange af de tanker, jeg gør mig i forhold til erfaringer, og de mennesker jeg møder. Mine forældre, født henholdsvis i 1882 og i 1886 havde indtil 1920 levet under tysk styre, men var sig meget bevidste om at være danske. Min bror, født 1911, voksede op under samme vilkår. Fra 1914 – 1918 var min far i tysk krigstjeneste, en tid han nødigt talte om. Da jeg blev født i 1921 var landsdelen blevet dansk i 1920. I dag kan jeg se tilbage på et liv, hvor forskellige afsnit afspejler sin særegne holdning, og jeg føler, det er svært at anskueliggøre den tilpasning, der foregik. Jeg kan i dag undre mig over, hvor let det var at overtage normer og holdninger, der blev givet gennem opdragelse i hjem, skole og senere uddannelse. Jeg voksede op i et lille snævert samfund, hvor autoritet herskede, - men befolkningen havde nogenlunde ens vilkår,

så ligeværd var resultatet. Min barndom var i en stationsby, hvor slagteri, fabrikker, handlende og håndværkere udgjorde flertallet. Altså boede der mennesker med beskæftigelse, som levede jævnt, men godt. Kulturlivet foregik omkring en skole med 7 klasser, bibliotek og kirke. I 1939 blev en ungdomsskole indviet. Den var et resultat af arbejde blandt unge fra en gymnastikforening, en studiekreds samt ”det unge grænseværn”, der havde stor tilslutning på den tid. En lærer fra den kommunale skole stod for projektet og blev forstander.

Som i andre sammenhænge var det nationale det bærende. Opvæksten blev præget af, at der fortsat boede tyskere, såvel som danskere. For begge parter blev det nationale tilhør det skelsættende. Nationale festdage blev med møder og fædrelandssange. ”Frihed er det bedste guld” og lignende sange bandt os sammen. I forretninger blev det vigtigt, at danske forretningsfolk blev støttet. Også venskaber blev etableret indenfor egne rækker, og der opstod et fjendebillede i forhold til det, der var tysk. Opdragelse af børn blev under de forhold præget af en form for dressur, og der skulle gå mange år før jeg satte spørgsmål ved det verdensbillede, der blev mig givet. Besættelsen 1940 blev for mig en bekræftelse af, at det, jeg havde lært, var rigtigt. Godt og ondt, rigtigt og forkert var den vejvi-

ser, hvorefter livet skulle leves. Tanken om et "hvorfor det ?," opstod simpelthen ikke. Det nære var jo, som det var, og delingen ,afstand mellem dansk og tysk, var hidtil forløbet gnidningsløst.

Først i 1945 bevægede jeg mig væk fra Sønderjylland. I 3 ½ år var jeg sygeplejeelev på Kjellerup sygehus, mellem Silkeborg og Viborg. Her oplevede jeg lidt af et kulturchok, fordi den nationale stemning, der hidtil havde omgivet mig, ikke var der. Tilmed kom jeg til at pleje tyskere, som opholdt sig i flygtningelejr og blev indlagt på sygehuset på grund af alvorlig sygdom. Jeg kom til at opleve andre folkeslag, der følte og tænkte som jeg. Ønsket om en fredelig sameksistens var ens. Men nu var krigen forbi, og snart var også flygtningene sendt hjem.

Årene frem blev med spændende arbejde. De blev med mand og børn, og i det hele taget blev familien centrum. Mange år senere, da det blev muligt at rejse kloden rundt, ja selv til månen, følte jeg det nødvendigt at se tilbage på de forudsætninger, der var baggrund for mit liv, og nu opdagede jeg, hvordan jeg ukritisk havde overtaget normer og gamle fordomme, som ny viden havde fortrængt. Den udvikling, der er foregået, hvor bl.a. maskiner og robotter har overtaget tungt arbejde, har været baggrund for at kommende generationer fik mulighed for at tilegne sig viden. Nedslibning p. g. af fysisk arbejde, samt mangel på penge, havde tidligere afskåret mange fra en uddannelse, hvori også skoleuddannelse blev af længere varighed, men – sammen med ny viden,

har jeg erfaret, at det var forkert, at gammel viden blev forkastet, og så er det jo nærliggende at spørge, om erfaringer i det hele taget kan bruges? Jeg tænker også på, om erfaringer kan opfattes som viden? Jeg kan da huske, at jeg som barn brændte mig på kakkelovnen og dermed lærte at holde afstand, undgå at komme nær. Men da jeg ville lære at cykle og væltede gentagne gange, holdt jeg da ikke op med det! Og det kan jeg da glæde mig over. Cyklen gav mulighed for oplevelser og fællesskab med andre.

Dermed er jeg nået til, at erfaringer kan være gode eller dårlige. En stemme fra fortiden siger: Jamen har du da ikke lært af dine erfaringer? Det giver mig lyst til at bruge andre ord. Jeg vil i stedet sige, at livet har givet mig både succes og nederlag. Nederlagene kan jeg stadig føle som en smerte. Får lyst til at lægge lag på de erindringer, slette minderne. Er det, fordi jeg ikke bruger en eventuel erfaring? I dag kan jeg se mine forudsætninger, mine muligheder gav følelsen af nederlag. En følelse af "skyld", mangel på dygtighed, arbejdet var ikke gjort godt nok og så videre.

Det blev et af mine mange udklip på opslagstavlen, der viste vej: "Alle kan noget, ingen kan alt, hvad kan du?" Jeg blev mere bevidst om at høre til i et fællesskab og om at et liv som individualist har sine omkostninger. I fællesskabet skal der være plads til forskellighed, og at vi kan se forskellighed som noget positivt. Den frihed vi tror at eje er begrænset, begrænset af hensyn til næsten, hensyn til samfun-

det og afhængighed af samfundet. Meget af det, der førhen hørte til i familien, er overtaget af samfundet.

Mine erfaringer består også i, at jeg ser livet som et valg af muligheder, men også som et fravalg af eventuelle tiltag. Som enlig søger jeg fællesskaber med to-vejs kommunikation. Når fællesskaber byder på kun at se og lytte, vil jeg helst opleve sammen med en ven og med efterfølgende samtale. Jeg er bevidst om, at valg jeg træffer er mine, og bør være det, for at nederlag dermed er lettere at bære - at forholde sig til. Som så ofte før giver det mig en stærk fornemmelse af at - ligesom nat og dag, sol og regn hører sammen, sådan er jeg også underlagt to modsætninger. Det, at enhver handling bærer sin modsætning i sig. Derfor bliver mit liv en søgen efter balance. En balance i det fællesskab jeg som "flokdyr" er medlem af, og hvor jeg er bevidst om grænserne for egen frihed. Med let adgang til ny viden, med lokkende tilbud om underholdning og oplevelser, må jeg til stadighed træffe valg, forholde mig til muligheder.

Fra bøgernes verden gemmer jeg mange "guldkorn". Mange er de huskesedler, der sidder på min opslagstavle. Nogle eksempler:

"Man kan ikke realisere sig selv op i den blå luft, men man kan realisere de mål, man sætter sig og som tilværelsen byder én".

"Glæde er ikke et mål, men en følelse, der kan komme, når målet er nået".

"Man kan lade sig kue, men vi kan også vælge, hvordan vi vil forholde

os til vor skæbne ved at bruge viden til videreudvikling".

Den aldersopdeling, der finder sted lige fra vuggestue - børnehave - skole - og så videre til ældrecentre, føler jeg, er medvirkende til, at den inspiration, der kan opstå i et jævnligt samvær med forskellige aldersgrupper, udbliver. Det får jeg bekræftet i de lykkestunder, hvor jeg kan drøfte holdninger med børn og børnebørn. Samtaler, der igen baner vej for, at jeg reviderer de holdninger, jeg har bragt med mig fra en tid, hvor de var brugbare. I den verden, der omgiver mig, er arbejdstiden 37 timer om ugen, og jeg oplever udtryk for arbejdspress, som begrundelse for at fællesskaber smuldrer. Hvor jeg i min barndom var underlagt det autoritære system, kan jeg i dag føle mig påvirket af medier, der henholdsvis fortæller mig, hvad jeg som gammel og pensionist har ret til - og at jeg tilhører en gruppe, der både er tyngende og bekostelig.

Den dialog, jeg mener at kunne huske fra tidligere, er fra før fjernsyn og aldersopdeling var hverdag. Dialogen var på den tid et produkt af fællesskabets nødvendighed. Bundede på den tid i opdragelse under over-skuelige rammer, hvor pligter var en nødvendighed, for at fællesskabet kunne fungere. Udvikling og viden har medført personlig frihed. Fællesskabets nødvendighed er afløst af ordninger som styres fagligt og økonomisk. I dag spørger jeg, om ikke det har haft omkostninger, hvor følelser kommer i klemme? Følelser og forstand skaber ofte konflikt. Begge er de sider af livet, som vi må have med og forholde os til, for at finde frem til en

balance. At bruge af min bagklogskab ville ikke kunne ændre mit liv, fordi jeg ser livet som en opgave, en kæde, hvor nye led fortsætter, når jeg slutter!

Her tog dagens fremmødte tilhørere over. Det blev noget med, hvad vi ville gøre, hvis vi skulle leve vort liv om: Ikke altid at handle, som om man havde gået i "flinkeskole" hele sit liv.

Ikke at fortryde, for hvad kan man bruge det til? Om at sige fra. For nogen skal der leves mange år, før man bliver i stand til det.

Og jeg vil slutte med nogle af Klaras "guldkorn":

- *Ærlighed*: Der skal være overensstemmelse mellem det man siger, og det, man gør!
- *Frivillighed*: Består i at yde uden forventning om at få noget tilbage.
- *Dialog*: Ikke en diskussion eller et skænderi, men i dybeste forstand et spørgsmål om at lytte og at svare.
- *At være rig kan være*: Rig på glæde og venskab.
- *At være fattig*: Fattig på glæde og venskab.
- *I politik*: Der skal være tid til filosofi og refleksion.

*Referat ved Kirsten T.J.*

---

## Vigtig meddelelse til alle læserne af FUAMs Nyhedsbreve

### *Vore Nyhedsbreve udsendes nu tre gange årligt*

Ifølge forlig om finansloven for 2004 er bladtilskuddet for de fleste postomdelte foreningsblade faldet bort pr. 1. marts 2004. Dette betyder mere end en fordobling af portoprisen for FUAM's Nyhedsbreve. Bestyrelsen har derfor besluttet at samle stoffet sammen og skære ned til tre nyhedsbreve. Dette Nyhedsbrev er forårsnummeret. De næste to numre kommer til efterår og vinter.

Redaktionen vil fortsat bringe referater fra vore møder, stof om forskning og viden på ældreområdet, bognyt samt meddelelser fra Boligrådgivning for Ældre. Indlæg fra medlemmer eller henvisninger til stof er fortsat meget velkommen. FUAM har hidtil kunnet sende en række frinumre til Lokalcen-

tre, lægeventeværelser, bestyrelsesmedlemmer i ældreorganisationer m.fl. På grund af portoforhøjelsen vil vi ikke længere kunne sende vore nyhedsbreve ud uden at opkræve kontingent. Men vi håber, at nogle af vore hidtidige friabonnenter ønsker at abonnere på Nyhedsbrevet og dermed bidrage til omkostningerne. Trykning og udsendelse af Nyhedsbreve er foreningens største udgift.

FUAM har til oktober eksisteret i 25 år. Økonomien er baseret på medlemmernes kontingent og foreningen drives ved hjælp af medlemmernes ulønnede arbejde.

*Bestyrelsen*

*PS: se også opsaten om FUAMs ny hjemmeside på side 6 i dette Nyhedsbrev.*

# Om veje og omveje

*Hvad er inspiration? For mig var det mødet med Toscana og alle dens små byer. Forfatteren Adda Lykkeboe fortalte om sit nye liv som forfatter efter at være fyldt 60 år.*

Adda Lykkeboe har været bibliotekar ved Århus kommunes biblioteker i 39 år og været kollega til to af FUAMs medlemmer. Som hun selv udtrykker sig: "Jeg har levet af, for og med bøger. Formidlet dem og elsket dem. Vidste ikke om sig selv, at hun skulle være forfatter. For hende skete det, da hun for nogle år siden besøgte Firenze. "Hele min barndoms fantastiske verden kom til mig der." Om sin barndom siger hun: "Min familie tog til Færøerne efter krigen, fordi min far fik arbejde der. Jeg kom i katolsk skole hos "de små søstre". Skolens baggrund var Franciskanerordenen, og den findes endnu. De små søstre betød meget for mig. Jeg forskrækkede mine forældre, da jeg som 9-10-årig sagde: "Jeg vil være nonne"! Pater Magnus betød også meget for mig, han kom til senere." På et tidspunkt vendte familien tilbage til Danmark og til Århus, hvor Adda Lykkeboe kom i Katedralskolen. Hendes mor sagde på et tidspunkt til hende: "Du skulle måske blive bibliotekar, du der læser så meget", - og det blev hun.

Hvad er inspiration? For mig var det mødet med Toscana og alle dens små byer. Jeg har været der med min mand et par gange om året de sidste 11 år. Den første bog, jeg skrev, blev en bog, der er inspireret af alt derude. Bogen hedder "Kontrakten", forlaget Modtryk 1999. Det er en kærlighedshistorie, hvor det bliver svært med et svigt. Bogen handler om troen og om smerten. Jeg holder af at sætte "mig selv" ind i hvert kapitel, med ord fra mennesker, der har sagt noget særligt. Adda L. bruger også strofer fra "Højsangen", og om at "have en engel med i sit liv". Hendes anden bog hedder: "Balladen om Antonie", forlaget Modtryk 2001. Her spiller Ærkeenglen Gabriel en vigtig rolle for bogens hovedperson. Adda Lykkeboe er for tiden i gang med sin tredje bog og med lyrik. Vi fik nogle tekster læst op fra hendes to bøger

Derefter gik Adda Lykkeboe over til at fortælle om at være fremtidsambassadør i Århus kommune: Det var rådmandens idè. Vi er 23 personer med hver sin tilgang og erfaringer. Jeg blev spurgt, om jeg ville være med. Vi har fungeret som en slags tænketank, men jeg lærer meget selv og synes, jeg får meget ud af at være med. En af hovedtankerne er, at vi er hinandens ansvar. Der vil komme en rapport fra gruppen, der har set hinanden meget og været mange steder.

Rapporten vil udkomme som PDF - fil (den bliver frit tilgængelig over nettet) og hedder: "Fremtidens ældreliv i Århus". Den handler om de ældre, der er kommet til de senere år. De er "en anden slags end tidligere" og har andre ønsker for deres liv, end man havde før i tiden.

For os, der har været med i FUAM i en række år, lyder det som tanker, vi selv har haft inde i billedet længe. Tænk bare på vores formålsparagraf, som har været og er, den samme som den var for snart 25 år siden! Det var

godt at høre om nogle af de tanker, gruppen har arbejdet med, og måske kunne vi hente ny inspiration i rapporten fra fremtidsambassadørerne.

Tak til dagens fortæller. Det var inspirerende at møde dig!

*Referat ved Kirsten T.J.*

Adda Lykkeboe sluttede med at læse op fra den lyriske side af sit forfatterskab.

*Vi har fået lov at bringe digtet:*

## Og tiden vender rundt

Jeg ser dig  
tiden stivner  
vender sig  
og går tilbage

Din gang  
er spændstigt let  
på dine skuldre  
sidder vore børn  
og ler  
og åbner sig for verden

Du nærmer dig  
ved din side  
går to unge mænd  
den ene bærer på sin skulder  
et barn der ler  
og åbner sig for verden

Og tiden vender rundt  
og render hen til mig  
og venter  
du går alene  
der er kun os  
som dengang vi var  
unge elskende  
vi mødes i et favntag  
og holder fast  
mens livet skynder  
sig mod horisonten  
og bliver  
dobbelt dyrebart

Adda Lykkeboe



# Det aldrende samfund

## Hvad har vi lært?

*Er der behov for nye tiltag?*

*Det er aldersdiskriminerende kultur hele tiden at erstatte ældre medarbejdere med yngre, og det hører fortiden til, fordi vi nu lever i en æra, hvor befolkningen aldres.*

Når befolkningen aldres, bliver også arbejdsstyrken i samfundet ældre.

Udelukkelse af ældre fra arbejdsmarkedet har store sociale og menneskelige konsekvenser, og er en rigtig dårlig forretning for samfundet. Aldersdiskrimination er også økonomisk spild, arbejdspladsen og samfundet mister både færdigheder, mangfoldighed og modenhed. Man har troet, at man kunne løse ungdomsarbejdsløsheden ved at tilskynde de ældre til at forlade arbejdsmarkedet, men det er ikke lykkedes i noget europæisk land, forklarede Alan Walker, professor i nationalpolitik i Sheffield. Han ser efter-

lønnen som institutionaliseret aldersdiskrimination. Afskaf pensionsalderen – men behold pensionen var flere oplægsholdere enige om. De ældre er for forskellige til at have ens pensionsalder. En mere socialt retfærdig måde kunne måske være at sige, at man kan trække sig tilbage efter 40 års arbejde, og hvis du

ønsker at gøre det før, må du selv stå for det. Der skal fleksible løsninger til.

De fire Høringer for Folketingets Fremtidspanel er tilrettelagt af Teknologirådet. De to første høringer er omtalt i Fuams Nyhedsbrev 2003, nr. 3. Den 3. høring i Nyhedsbrev 2003, nr.4

**Ikke gråt guld – bare grå**

De lavtuddannede, kvinder og indvandrere er grupper, som er i fare for at blive tabt, og lavtuddannede kvindelige indvandrere har virkelig problemer, kunne konsu-

*Fremtidspanelet er et samarbejdsprojekt om at vurdere de politiske og samfundsmæssige udfordringer, den ændrede alderssammensætning medfører.*

*Fremtidspanelet skal søge at nå til enighed om de arbejdsopgaver, det aldrende samfund stiller folketinget og andre politiske beslutningstagere over for.*

*Deltagerne i Fremtidspanelet er udpeget af partierne i folketinget.*

*Rapporter og resuméer fra de fire høringer kan bestilles hos:*

*Teknologirådet, Antonigade 4, 1106 København K, og findes på nettet på Teknologirådets hjemmeside: [www.tekno.dk](http://www.tekno.dk), hvor de kan hentes.*

lent i LO, Jette Lykke, fortælle. De grupper er ikke det grå guld, de er bare grå. Kvinder er overrepræsenteret blandt førtidspensionister og efterlønnere, de stopper med at arbejde tidligere, de er i højere grad arbejdsløse end mænd. Kvinder betaler en "pensionspris" for hvert barn de føder. Det er især de ufaglærte kvinder, der har det svært, nedslidningen er hård både i det offentlige og private arbejdsmarked. Mange kvinder arbejder med udliciterede arbejdsopgaver som rengøring. Det bedste er at gøre en indsats for arbejdsmiljøet, så disse kvinder ikke slides ned.

### *Aldre indvandrere gør i stigende grad brug af det offentliges hjælp,*

fortalte Kirsten Jakobsen og Abdenbi Sahel, begge fra Lokalcentret Gellerup ved Århus. De har nok en drøm og formodning om, at familien vil tage sig af dem, men virkeligheden er en anden for unge familier med uddannelse, job, børn. Derfor er det god omsorg at lade ældre flygtninge og indvandrere få kendskab til hjemmeplejens ydelser, så de kan efterspørge den relevante hjælp. Mange gange skal de først lære tilbuddene at kende, fortalte de. Det gør vi ved at ansætte tosprogede medarbejdere målrettet de ældres behov. Og vi har styrket samarbejdet med de frivillige flygtninge- og indvandreres foreninger. Der er ansat aktiveringspersoner, som formidler lokalcentrets tilbud, og der findes pjecer på en række indvandrersprog om ældres rettigheder og om demens. Der laves også en video-film om de samme emner, og de loka-

le indvandrere-radioer formidler tiltag fra lokalcentret.

### *Det gode liv som gammel på Plejehjemmet Lotte på Frederiksberg*

Thyra Frank, plejehjemsleder vendte sig i sit oplæg mod tendensen til, at hjælpe- og plejearbejdet kommer til at foregå mere og mere på et kontor og med mindre tid hos de gamle. "I en tid og et samfund, hvor det at producere papir giver status, er sygeplejen og omsorgen desværre blevet et arbejde, der udføres på kontoret. Vi ser mere og mere, at jo mere man uddanner sig inden for faget "pleje", jo mere fjerner man sig fra den", sagde Thyra Frank. Vi skal forstå, at når de gamle får brug for pleje, skal vi yde hjælpen ud fra den enkeltes forudsætning, livshistorie, mærkedage, interesser og livretter. Vores succes som personale skal ikke måles på, om vi får de gamle til at hoppe rundt og springe rundt, som vi nu engang synes de skal, men på, at når de engang dør, skal de være lige så forskellige som den dag, de kom til os. Vi skal ikke gøre personale til robotter ved at skrive ned i mindste detaljer, hvordan de skal arbejde, hvor mange minutter til barbering, toiletbesøg, sige goddag og farvel. De ansatte skal have lov at arbejde efter deres faglighed, sunde fornuft og intuition og på den måde gives frihed til at vurdere situationen, fordi vi kan ikke lave standarder på mennesker, sluttede Thyra Frank.

Opsamlingen fra høring 4 konkluderede:

## *Der er brug for, at politikerne arbejder hurtigt og aktivt for en øget aldersintegration i samfundet:*

Ord som ældrebyrde og den aktuelle aldersdiskrimination skabes i høj grad af politikerne gennem lovgivning og andre signaler, gennem det offentlige fagsprog samt gennem mediernes formidling m.v. Der er brug for at gøre op med den tankegang, der vurderer et menneskes egenskaber ud fra dets økonomiske værdi på arbejdsmarkedet. Der er brug for at tænke i livsforløb dels for at undgå konflikter mellem generationerne, dels for at sikre et langsigtet, fremadrettet blik på såvel velfærds- og arbejdsmarkedspolitik og børnepolitik

*Der er brug for at præcisere, hvad prognoser kan anvendes til, og hvad de ikke kan anvendes til. Prognoser er bagudskuende, de viser tendenser og kan bruges til at analysere en udvikling. De giver ikke nogen løsning og kan ikke bruges til at formulere en målsætning.*

*Der er ikke brug for yderligere indgreb i overførselsindkomster som efterløn og folkepension. Det er vigtigt, at politikerne ikke rammer de økonomisk svage grupper. Økonomisk ulighed på arbejdsmarkedet videreføres i pensionstilværelsen.*

*Der er brug for en samlet, langsigtet strategi for arbejdsmarkedet i det aldrende samfund. Der er stadig ubrugte arbejdskraftreserver at hente hos personer og grupper, som er blevet udstødt af arbejdsmarkedet eller ikke er blevet integreret: Ældre ledige,*

især kvinder, samt indvandrere og flygtninge.

*Der er brug for at forholde sig mere kvalitativt (og mindre kvantitativt) til ældrepleje og -omsorg. Mere og bedre omsorg for pengene fås ikke med stadig skrappe tidsstyring og -kontrol, som skaber et voksende fagligt bureaukrati. Bedre omsorg hænger sammen med tid og nærvær og respekt og påskønnelse i forhold til både ansatte og ældre og med dertil svarende ledelse og personalepolitik.*

*Der er brug for politiske (og økonomiske) signaler om, at man ønsker at fastholde det frivillige arbejde og befolkningens selvstændige organisering af aktiviteter i lokalsamfundene. Frivilligt arbejde er helt afhængigt af økonomiske bidrag fra det offentlige system.*

*Forbedringer i ældres funktions-evne kan kompensere for øgede udgifter til et stigende antal ældre. Det forudsætter, at arbejdsmiljøet forbedres, at vi er fysisk aktive hele livet igennem, at vi får den optimale ernæring undervejs og generelt: At de positive tendenser til forbedret folkesundhed styrkes gennem forebyggende indsats i alle aldre og på alle livsområder.*

*Der kan være inspiration at hente i de nordiske landes arbejde med det aldrende samfund, fordi de nordiske lande ligner hinanden med hensyn til velfærdssystemer- og opfattelser.*

I Sverige arbejdes der konkret med at omsætte et mål om "tilgængelig-

hed for alle” til design og arkitektur. I Finland har man vurderet teknologi i produktionen efter dets evne til at fastholde seniorer på arbejdsmarkedet. I Island arbejder mange mennesker, til de er over 80 år, selvom man har folkepension o.l. – på en baggrund af fuld beskæftigelse, hvor udgangspunktet er, at der er brug for alle. I Norge kan der ses på, hvordan man sætter ind med forebyggende indsats og folkesundhedsfremme for at styrke de gode tendenser på sundhedsområdet.

### *Høringerne er afsluttede. Hvad sker der nu?*

Folketingets Fremtidspanel har givet udtryk for, at arbejdet har givet værdifulde resultater, som bør formidles bredere ud i samfundet til partierne bag Fremtidspanelet og lokalt til amter, kommuner og institutioner m.fl. Folketinget har i januar udsendt en bog: *Velfærd fremover – en udfordring*. Den indeholder de 24 hovedkonklusioner fra de fire høringer og gennemgår de vigtigste politiske opgaver på vej mod det aldrende samfund.

*Den ekspertgruppe, som har været indkaldt til høringerne, har nedenstående sammenfatning af de fire høringer:*

- a) Fortsat forbedring af de offentlige budgetter, så der skabes fremtidigt råderum for et voksende antal ældre.
- b) Opmærksomhed på fordelings-spørgsmål, internt i gruppen af ældre og mellem generationer.

- c) Fokus på forbedring af udviklingsmuligheder og læring, ikke kun for de yngre, men også for de ældre, som middel til at sikre en ressourcestærk ældrebefolkning, der kan bidrage positivt til samfundets arbejdsmæssige og sociale liv.
- d) Indsats mod aldersdiskrimination på arbejdsmarkedet, initiativer til udvikling af en bedre seniorpolitik, m.v.
- e) Forbedre vilkårene for det frivillige arbejde.
- f) Udvikle pleje-, omsorgs- og sundhedssektoren, så den bliver mere attraktiv som arbejdsplads og giver de ældre større medindflydelse.
- g) Udvikle boligpolitikken, så det bliver mere attraktivt for ældre at flytte, sikre bedre boligtilbud til ældre og generelt udvikle boligområder, som passer bedre til et liv uden for arbejdsmarkedet.
- h) Styrkelse af den forebyggende og sundhedsfremmende indsats.
- i) Etablering af flere aktivitetsmuligheder for ældre og på tværs af generationer
- j) Styrkelse af lokal involvering for at sikre holdbare løsninger i det aldrende samfund

Det helt væsentlige overordnede problem er et *opgør med aldersgrænser og alder som diagnose* svarende som en sygdom. Alder er et dårligt kriterium i de fleste sammenhænge

Den trykte udgave med sammenfatning af høringerne: "Velfærd fremover – en udfordring" kan downloades og printes ud fra Folketingets hjemmeside: <http://www.ft.dk/?samling/20031/MENU/00844210.htm>, men den kan ikke rekvireres.

Publikationen er trykt i begrænset oplag til deltagerne i høringerne og udsendt til folketingets medlemmer og alle borgmestre med en hilsen fra folketingets formand med opfordring til at følge høringerne op lokalt.

*Traute Larsen*

## Fra fattighjælp til folkepension

*Principperne for ældreomsorgen er på det seneste kommet til debat.*

Kommunernes Landsforening har i 2003 i en pjece: "Velfærd på spil" argumenteret for, at tildelingen af velfærdssydelse skal ske efter behov og ikke efter alder. Gerontologi og samfund 2003, nr. 4 har en gennemgang af udviklingen i det danske pensionsystem, der begyndte i 1891 med lov om alderdomsunderstøttelse. Før den tid hørte forsørgelse af de gamle under fattigvæsenet. Der fortælles om systemet i Tyskland. Den tyske arbejderforsikring 1889, som var verdens første lovgivning om aldersforsørgelse, var en tvungen forsikring for lønarbejdere med statsligt tilskud og arbejdsgiverbidrag. Der ses på principperne: Forsikring kontra forsørgelse og Skøn kontra ret. Pensionsspørgsmål er tema for Gerontologi og samfund 2003, nr. 4 med flere andre interessante artikler med forskellige indfaldsvinkler og meninger om pensionsspørgsmålet.

Seniorforsker ved Gerontologisk Institut, *Jesper Wégens* gør i samme

nr. af Gerontologi og samfund rede for et forskningsprojekt om Ældres ensomhed, besøgsvenner og alternativer. En del ældre mennesker er i den situation, at de ikke kan få deres behov for menneskeligt samvær dækket i tilstrækkelig grad, fordi familie eller venner er flyttet eller syge eller gået bort. Er besøgsvenner den bedste mulighed for at afhjælpe dette behov, eller findes der alternativer? Konklusionen viser, at frivillige besøgsvenner må anses for at være en direkte og effektiv afhjælpning af ældres ensomhed.

Det er vigtigt for ældre, aleneboendes selvværd, at personer, der kommer i deres hjem, har tid og overskud til at anerkende dem som mennesker og derved imødekomme nogle af deres psykiske behov. Plejepersonale, som kommer i hjemmet, dækker andre behov. *Jesper Wegens* skriver: *at ved rekruttering af nye besøgsvenner synes det at være oplagt – men hidtil forsømt – at påpege det gensidigt berigende ved at være besøgsven.*

TL

*Gerontologi og samfund 2003, nr. 4*

# Ældreidræt – forebygger det aldring?

*Sådan spørger Lis Puggaard i overskriften til sit afsnit af bogen "Aldring og bevægelse i idræt", redigeret af Mette Krogh Christensen.*

Det er altid interessant for en praktiker at få bekræftet, at videnskabelige forsøg underbygger det, vi lægfolk erfarer i det daglige arbejde.

Mette Krogh Christensen har med sit indgående kendskab til emnet samlet en række meget interessante artikler, skrevet af forskere og undervisere med omfattende kendskab til temaet aldring og bevægelse i idræt. Artiklerne henvender sig primært til studerende, undervisere og professionsudøvere indenfor området idræt, krop og aldring, men mange andre professionsudøvere kan drage nytte af de mange guldkorn, f.eks. fysioterapeuter, ergoterapeuter og alle som arbejder med idræt og ældre – i alle aldre.

For mig har det været specielt interessant at læse om de studier, der foregår på Institut for Idræt og Biomekanik i Odense – de såkaldte Odense-studier. Her har man påvist, at det aldrig er for sent at påbegynde et træningsforløb, at træning kan bruges som forebyggelse, at vedvarende fysisk aktivitet kan

vedligeholde – eller øge – den maksimale fysiske kapacitet og dermed sikre overskud til at klare hverdagens problemer og samtidig styrke immunforsvaret.

Lis Puggaard skriver om

Ældreidræt:

*Uanset om man er ung-gammel eller gammel-gammel, rask eller syg, mand eller kvinde, er det vigtigt at træne alsidigt og regelmæssigt, hvis*

*Mette Krogh Christensen er adjunkt og ph.d. i idrætspædagogik på Center for Idræt ved Aarhus Universitet, hvor hun underviser og forsker i pædagogiske og psykologiske aspekter i idrætten.*

*I 2001 skrev hun ph.d.-afhandlingen *Når alderen indhenter én. Kropslighed, aldring og profession hos gymnasiets idrætslærere*, som handler om, hvilken rolle alder spiller i idrætslæreres arbejdsliv og faglige identitet.*

*Mette Krogh Christensen arbejder desuden med livshistorier, professioner og værdier i forskellige idrætsmiljøer.*

*man ønsker at bevare sin fysiske funktionsevne på et niveau, hvor man kan klare sig selv. I hverdagen har man brug for mange forskellige fysiske parametre, og træningen bør være rettet mod de krav, dagligdagens bevægelser stiller til dem. Det er derfor*

*ikke nok fx at træne muskelstyrke i benene for at forbedre gangfunktionen, hvis ikke den ældre har tilstrækkelig bevægelighed i hoften til at tage lange skridt og holde en god balance. Desuden er det også vigtigt at opøve stor kropsbevidsthed, for ellers er det ikke muligt at koordinere de nye, til lærte elementer, så de kan bruges i dagligdagens bevægelser.*

Til slut vil jeg citere, hvad en Ældreinstruktør siger om at motionere:

“Alderen sætter sine begrænsninger for min formåen (...) men indeni, og det er jo det, jeg godt kan blive helt forskrækket over, at jeg kan sprudle indeni, som jeg kunne, da jeg var ung. Det er den livsglæde, jeg får ved at motionere.”

*Børge Helmer*

## Erfaringer deles gerne med andre

*ÆldreForum har udsendt Idékatalog II – fra ældreråd til ældreråd*

*155 ældreråd har besvaret spørgeskemaer og oplyst om deres arbejde til den indsamling af erfaringer og idéer, som ÆldreForum har iværksat for at give de kommunale ældreråd en håndsrækning.*

Der er lagt vægt på at beskrive eksempler på konkrete arbejdsopgaver, som kan videregives. Der henvises til kommuner, der har en god tilrettelæggelse af arbejdet og til gode eksempler på samarbejdet mellem kommunalbestyrelse og forvaltninger og ældrerådernes kontakt til baglandet.

Idékatalog II er en kompakt sag på 180 sider, som også indeholder værktøjet for ældrerådene: De relevante love, vedtægter og forretningsordener, man kan have brug for i det daglige arbejde i ældrerådet. Der er også et afsnit med fremtidsvisioner og et afsnit med forebyggelse af kriminalitet mod ældre. Her gøres opmærksom

på det kriminalpræventive råd, hvor man kan henvende sig. Der er mulighed for oplæg til en forsamling, samarbejde mellem institutioner og boligforeninger, og gode råd om hvad den enkelte kan indføre af regler for sig selv både hjemme og ude mod tricktype og lignende.

Til sidst handler det om, hvad der sker med efterlønnen, når man udfører frivilligt arbejde. Her skelnes mellem arbejde både lønnet og ulønnet, frivilligt ulønnet arbejde, fritidsaktiviteter og offentlige hverv som efterløns- og klagerådsarbejde.

Bogen er tænkt både som inspiration til ældrerådene og deres samarbejdspartnere og som introduktion for de nyvalgte ældrerådsmedlemmer.

*Fås hos:*

ÆldreForum: Skibhusvej 42,3,  
5000 Odense C  
telefon 6548 4050  
[www.aeldreforum.dk](http://www.aeldreforum.dk)

# Vi må engagere os og formulere os

*Sammen med yngre generationer må vi "løfte i flok"*

Af Klara Juul-Madsen

*Hver gang et nyt år begynder, har vi haft travlt med at ønske hinanden, at det nye år bliver godt! Og hvad er så forudsætningerne for, at det skal lykkes?*

Daglig bombarderes vi af informationer fra nær og fjern, ofte på en måde så negative følelser bliver fremtrædende. I arbejdslivet skal alt helst vejes og måles, og kvalitet og arbejdsbyrde har svært ved at forenes. Rodløshed og stress kan let blive resultatet. Alt omkring os er præget af, at skulle gå hurtigt. Det gælder arbejdsliv såvel som fritid. Ude og hjemme sendes der SMS, nutidens korte besked, som har overtaget megen kommunikation.

Samtalen bliver et forsømt område. Den samtale, hvor der er tid til at lytte, hvor svarene er til eftertænkning. Hvor holdninger kommer til udtryk og åbner mulighed for forandring. En forandring, der er gjort mulig på

grund af viden. Viden, der i dag ikke kun er for de få, men tilgængelig for alle og hvis følger ændrer holdning i accepterende og respekterende retning.

Med viden følger indflydelse på egne livsforhold, det giver livskvalitet. Måske kan netop det føles besværligt, ja provokerende. Kan fremkalde angst, måske vrede eller forargelse og flugt ind i uforpligtende underholdning.

Skal vi fremover have et ældreliv præget af øget værdighed, selvrespekt og valgfrihed må vi engagere os og formulere os. Udviklingen har skabt et samfund med stadig flere gamle, der er ressourcerige. Sammen med yngre generationer kan der "løftes i flok", så de, der er svage, får hjælp. Når jeg ser tilbage, oplever jeg en revolution i både børne- og ungdomskulturen. På et tidspunkt blev der talt om "alderskløft". Med viden bygges bro. Carl Scharnberg har skrevet et digt, hvoraf jeg vil citere første og sidste vers:

Kultur er ikke teater  
Og sange og danse og spil  
Kultur er hele den samlede sum  
Af det, vi erfarer os til.

Kultur er hele vor viden  
Vor måde at leve på  
Kultur er hele den samlede sum  
Af det vi slås for at nå.



# Lykkelige mennesker er ikke mennesker, der ingen problemer har. De, der ingen problemer har, er mennesker, der enten nægter at se dem i øjnene

– eller helt undgår at se noget som helst.

Det er hårdt arbejde at give sig i kast med bogen: Selvværd og Nye færdigheder af Irene Henriette Oestrich. Det er en arbejdsbog, som kræver at man er i stand til at se på sig selv, analysere sig selv, sine positive og negative egenskaber og derefter

vælge nogle områder ud, hvor man vil sætte ind og forbedre sine sociale færdigheder. Selvværd drejer sig om at tro på det bedste i dig selv og dine muligheder. Selvværd er afgørende for psykisk trivsel. Det betyder alt for din følelsesmæssige balance, og for at du kan blive god til at udvikle dine færdigheder og gå efter det, du har brug for i livet, skriver forfatteren i forordet.

Målet med bogen er at tilføre viden til læseren, så man kan opdage, hvad der hindrer en i at udvikle sine sociale færdigheder fuldt og helt. Det er en vejledning og en manual. Irene Oestrich beskriver indledende, hvad det vil sige at fungere socialt, og hvad det vil sige at have selvtillid og selvværd.

Bogen er helt bogstaveligt en arbejdsbog, som man kan bruge til at gå sine færdigheder efter punkt for punkt.

Der er et skema med 76 sociale færdigheder opdelt i en række overordnede emner. Her skal man krydse af, hvorledes man bedømmer sine egne færdigheder. Derefter skal man indsætte resultaterne af analysen i et diagram for bedre at kunne få et overblik over de svageste sider, og der tildeles et pointsystem.

De sidste 100 sider af bogen er en drejebog for, hvordan man opbygger og udvikler sociale færdigheder. Der kræves megen disciplin og evne til at se på sig selv og derefter arbejde målbevidst med at kontrollere sig selv og udvikle sig. Det er et projekt, der strækker sig over lang tid, og i mange tilfælde må man have nogen, måske en terapeut, til at hjælpe sig. Bogen gennemgår alle de forskellige aspekter i

vores sociale liv og viser ved eksempler, hvordan man kan begynde at arbejde med en svaghed, som man selv ønsker at gøre noget ved: Eksempelvis at lære at håndtere misundelse og jalousi eller at lære at sige fra og holde fast i egne grænser.

Hvad der kom ud af at høre radio:

*Hørte du "Herreværelset" i dag, spurgte Klara mig. Jeg er så optaget af det, fortalte hun. Dagen efter mødtes vi flere FUAM-medlemmer, de tre havde hørt udsendelsen og havde også været så optaget af personen i herreværelset og den bog, som blev omtalt i udsendelsen. Det var Irene Henriette Oestrich i samtale med Nicolaj Iversen om sin bog: Selvværd og nye færdigheder, udkommet på Psykologisk Forlag 2003.*

*Så hørte jeg også udsendelsen, som af flere veje beskæftiger sig med emnet at blive klogere på sig selv, altså det visdomstema, FUAM har beskæftiget sig med gennem efterår og vinter. Den bog måtte vi have til eftersyn og omtale i Nyhedsbrevet, mente vi.*

TL

# Med propper og briller

*Et utraditionelt informationsmateriale*

*En sjov pakke i posten har øget 1.500 plejehjems opmærksomhed på kommunikationen med ældre med nedsat syn og hørelse.*

Informationskassetten er resultat af et samarbejde mellem fire videnscentre. I æsken fandtes to par pap - briller, som illuderer en almindelig syns-nedsættelse hos ældre mennesker, små poser med ørepropper, en stak opgavekort samt et følgebrev.

Kassetten blev sendt ud, fordi de fire videnscentre blev opmærksomme på, at der var behov for information om høre- og/eller syns-nedsættelse hos ældre, hvoraf mange oplever kommunikationsvanskeligheder. Her kan personalet få mulighed for at afprøve, hvordan sansenedsættelserne

påvirker oplevelserne af lokaliteter og daglige gøremål. For de medarbejdere, der har prøvet materialet af, har det gjort en stor forskel, været en Aha - oplevelse. Det betyder rigtig meget at opleve sansenedsættelserne selv.

Informationskassetten har fået positive tilbagemeldinger fra de faggrupper og plejehjem, der har prøvet materialet af. Et godt initiativ at føre ud i livet, et initiativ, der kan gøre hverdagen lysere for en stor gruppe mennesker i deres daglige tilværelse!

De videnscentre, der står bag er: VidensCentret for DøvBlindBlevne, Videnscenter for Synshandicap, Videnscenter for døvblevne, døve og hørehæmmede samt Videnscenter på Ældreområdet.

*Kirsten T. J.*



*Lindemann & S.*

*Hans-Budwig*

# Kommende møder

*Efterårets tema om visdom rejste mange nye spørgsmål. Derfor fortsætter vi debatten om, hvad vi har lært af livet.*

*Samvær på tværs af generationerne bliver tema for forårets møder*

**Onsdag den 10. marts 2004**

*Om frivilligt arbejde i nyt perspektiv*

Oplæg ved Kirsten Trollegaard Jørgensen

**Onsdag den 14. april 2004**

*Om at leve mellem generationerne*

Oplæg ved Traute Larsen

**Onsdag den 12. maj 2004**

*Om at være alene*

Oplæg ved Tove Holm

**Sommerferie til den 8. september**

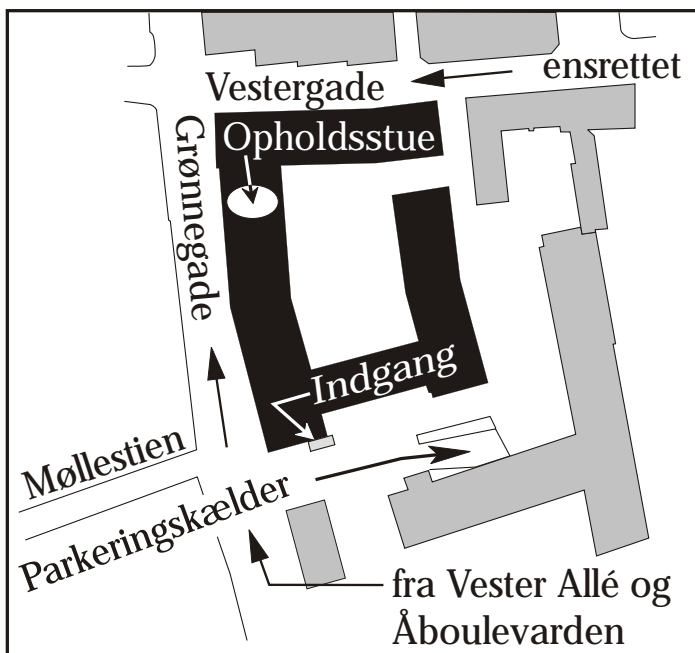
*Sted: Dagligstuen*

*i Lokalcenter Møllestien*

*Grønnegade 10, Århus C*

*Tid:kl. 16.30 - 18.00*

*(se kortskitse på bagsiden af omslaget)*



# Her finder du FUAM

Sekretariatet:

Tove Holm  
Åkrogs Strandvej 43  
8240 Risskov

Telefon 8617 9065

E-mail: [toveholm@webspeed.dk](mailto:toveholm@webspeed.dk)

Foreningens gironummer:  
572-6646