

Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder  
- en forening for de uprøvede ideer og projekter

INSPIRUM - en ny generations FUAM?  
Om at huske det man glemmer  
Referater af FUAM-møder

Livet er en kæde af valg  
Min bedstemors historie

1

28. årgang  
Marts 2008

## 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
Irma Magnussen	8625 9804

## Suppleanter:

Lisbet Thorendahl	8627 2802
Børge Helmer	8627 2900

## Redaktør

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

Layout og sats:  
Børge Helmer, Storchøjvej 16, 8320 Mårslet  
Tlf.: 8627 2900 E-mail: bh@borge-helmer.dk

Sidste frist for stof til Nyhedsbrev nr. 2/2008:  
1. august 2008

## Læs i dette nummer

INSPIRUM- en ny generations FUAM?.....	3
Lisbet Thorendahl kommenterer INSPIRUM .....	11
Om at huske det man glemmer.....	12
Læseglæder (bogomtale) .....	14
Livet er en kæde af valg (Fra Klaras Køkkenkrog)...	16
Brug tiden sjovere, mand!.....	17
Min bedstemors historie .....	19
Referat af FUAM-mødet den9. januar .....	21
Generalforsamlings referat .....	23
Kommende møder.....	27

# INSPIRUM

- en ny generations FUAM?

*Knud Ramian skriver:*

*Jeg har lovet at give et signalement af INSPIRUM - er det en ny tids FUAM, eller er det ikke? Det skal denne artikel svare på. Inspirum møder man på en hjemmeside, hvor der står, at det er "en klub for dem, der stadig vil flirte med den frække tilværelse". Hjemmesiden ligner så mange andre, man kender med annoncer på begge sider og en tekstkolonne i midten. Jeg har brugt nogle timer på at komme til bunds i hjemmesiden og alt det, der knytter sig til den, for at finde ud af, om det nu var noget for mig, eller hvem det er noget for. Det viser sig at være meget mere end en klub. Inspirum er måske kernen i et fænomen, som har mange ansigter. Måske er kernen noget andet end Inspirum. Navnet Inspirum er en sammentrækning af inspiration og forum.*

## *Inspirums første ansigt*

Jeg havde hørt meget positivt om Inspirum, og man kan finde rigtig meget hos Inspirum, der kunne være som taget ud af FUAM'S idegrundlag. FUAM arbejder for at øge brugen af

menneskers ressourcer - uanset alder. FUAM er mennesker der arbejder aktivt for at gøre alderdommen til et livsafsnit, som man møder med tro på, at der er muligheder, udfordringer og indhold i tilværelsen. På hjemmesiden skriver de om sig selv:

"INSPIRUM er opstået som modvægt til samfundets generelt negative opfattelse af dét at blive ældre. Et samfund hvor embedsmænd har udråbt de ældre til at være en byrde for den fremtidige velfærd, hvor virksomhederne tænker i afvikling i stedet for udvikling af den ældre arbejdsstyrke, og hvor marketingfolkene mener, at alle over 35 år har passeret udløbsdatoen. Uden hensyntagen til, at der er masser af "saft og kraft i de gamle". "At vise at mennesket er vigtigere end alderen", at tilbagetrækningen fra arbejdsmarkedet ikke er tilbagetrækning fra livet.

INSPIRUM ønsker at skabe en ny fortælling omkring dét at blive ældre. Et menneske, der har nået en bestemt alder, har nemlig absolut ingen gavn af at blive stempet som medlem af en fuldstændig abstrakt kategori af ofre – en ældrebyrde. De er ganske almindelige – og meget forskellige – mennesker ligesom alle andre. De fleste har det glimrende, er veluddannede og har masser af livsappetit. "

"Inspirum sætter fokus på områder, der har betydning for, at aktive mennesker - der er blevet lidt ældre - kan

bevare deres styrke, livsstil og livsappetit så længe som muligt.

Når Inspirum alligevel adskiller sig meget fra FUAM, afsløres det i sprogbugen. FUAM taler om at øge de *gamles* indflydelse og at gøre *alderdommen* til livsafsnit. Du finder ikke ordene “de gamle” eller “alderdom” på disse hjemmesider. Inspirum taler om mennesker, der er blevet lidt ældre.

### *Hvad sker der i Inspirum?*

FUAM er et sted for de uprøvede ideer. Ambitionen med Inspirums aktiviteter er “at være frontløbere i en ny måde at forstå og opleve det at være ældre i nutidens og fremtidens samfund.”

Det kan være lidt svært at finde ud, hvad der faktisk sker, før man har betalt kontingentet på 350 kr. pr. år. I en artikel i information oplyses, at der er 600 medlemmer, men er det en forening? Man kan ikke finde vedtægterne. Det er et forsøg på at løbe noget i gang - “etablere et netværk og skabe et univers for aktive mennesker, der er blevet lidt ældre”. Holder man sig til hjemmesiden, er INSPIRUM optaget af rigtig meget.

Der er to nøgleaktiviteter: “Netværket formidler skræddersyede produkter/ydelser til medlemmerne samt koordinerer projekter, hvor medlemmerne kan være sammen på deres egne præmisser, udveksle erfaringer, dele viden, hente inspiration og udvikle unikke aktiviteter og tilbud med henblik på at øge livskvaliteten på kort og langt sigt – for sig selv og INSPIRUM’s øvrige medlemmer.”

### *Formuleringen*

*Inspirum koordinerer projekter, hvor medlemmerne kan være sammen*

FUAM har også været optaget af udviklingen af de gamles muligheder. Inspirum har gang i udviklingen af rigtig mange nye muligheder.

Der er en rejseklub, som planlægger en medlemsrejse til Argentina og Brasilien. Med DFT-travel kan man besøge USA og bo på særlige “Elderhostels”. *“I INSPIRUM’s RejseKlub har vi en række AgePiloter hvis opgave er at inspirere vores medlemmer til fantastiske rejseoplevelser, fremfinde tilbud på gode hoteller og restauranter, skaffe litteratur og vandrekort, indgå aftaler med udbydere af alt fra skileje til riverrafting. Med andre ord har AgePiloterne været på destinationen og gjort sig den ulejlighed at fremfinde de bedste muligheder – og stille dem til rådighed for andre medlemmer i INSPIRUM.”*

Der er en kulturklub: “KulturKlubben under INSPIRUM har sat en aktivitet i gang sammen med pladeselskabet EMI. Idéen er at udvikle et helt nyt koncept for dét at gå til koncert – med musik der sætter nostalgien i gang, uden køer, med toiletter, der virker, mad og vin, der overrasker, og meget mere. Faktisk tror vi, at en masse unge også vil finde dette initiativ interessant! Hvis du vil være med til at arrangere “De grå koncerter” vil vi meget gerne høre fra dig”

### *Man kan blive frivillig AgePilot*

“Endvidere er der en stor grad af idealisme blandt baby boomerne. Husk på at mange af dem var med til ung-

doms- og studenteroprøret og flower-power. Efter en pause med karriere og familie ser det ud til, at de igen vil på "barrikaderne" for en bedre verden. Efter at de forlader det traditionelle arbejdsmarked, vil de beskæftige sig med projekter, der gør en forskel – der giver mening: Hjælpe mennesker i nød – såvel lokalt som internationalt, forbedre miljøet, etc

De frivillige der er med til at udvikle kalder vi AgePilots. En AgePilot er altså en person der som medlem af INSPIRUM stiller sin erfaring og ressourcer til rådighed for at skabe nye idéer og udvikling. AgePilot's indgår typisk i et netværk af andre personer med samme interesser – antallet kan variere fra to til fyre afhængigt af aktiviteten. Man bestemmer naturligvis selv, hvor meget tid man vil bruge som AgePilot og kan vælge mellem forskellige opgaver/projekter":

Man kan inspirere virksomheder: "INSPIRUM har sat sig for at hjælpe virksomheder til at udvikle produkter og service-ydelser, så de i højere grad er tilpasset vores livsstil. Den bedste måde at gøre dette på er, at idéer og forslag kommer fra medlemmerne selv. Så hvis du har lyst til at bruge nogle timer på eksempelvis at fortælle en eller flere virksomheder hvad de bør gøre, eller hvad du mener om deres markedsføring og service, vil vi meget gerne høre fra dig!

Mange af vores medlemmer er "hajer" til at anvende PC og Internet, og andre er måske lige begyndt at interessere sig for de teknologiske muligheder og mulighederne på nettet. Hvis du er en "haj" og gerne vil hjælpe andre i gang, så vil vi meget gerne

have dig med i INSPIRUM's PC/Internet – Support. Til vores hjemmeside, nyhedsbrev og kommende magasin har vi behov for en masse spændende og interessant indhold i form af artikler, gode råd, inspiration, anmeldelser, etc. Har du "en god pen" og har lyst til at skrive til vores medier, hører vi meget gerne fra dig.

Vi har behov for alle de hænder og hoveder, der har lyst til at hjælpe os med at passe vores medlemmer i det daglige – tage telefoner, pakke og afsende "Velkomstpakker", komme med gode idéer og forslag, etc. Hvis det er noget for dig, hører vi meget gerne fra dig.

Vi har brug for en masse forrygende billeder til magasin og hjemmeside og vil derfor opbygge et billed-kartotek, så vi altid har billeder på lager til bl.a. vores artikler. Har du et digitalkamera og er god til at indfange billeder af mennesker og stemninger, vil vi meget gerne høre fra dig.

Vores medlemmer har opfordret os til at udvikle og afholde en række seminarer og foredrag. De første er nu på plads, og vi glæder os til at inspirere til nye muligheder og oplevelser.

### *Formidling af skræddersyede produkter/ydelser*

Der er formidling af mange skræddersyede produkter og mange ydelser. Inspirum har som Ældresagen og Ældremobiliseringen medlemsrabatter. Via Inspirum-annoncer formidles rejser, feriecentre, leje af et slot og hjemmesalg af tøj via et firma, eller man kan købe den mest tjekkede

off-road motorcykel. INSPIRUM er i færd med at indgå en aftale med "Elderhostel" i USA, som er verdens største udbydere af "dannelsesrejser" for aktive ældre:

Hvis du vil flytte til udlandet kan du også finde annoncer for boliger

Man skal passe på sin krop med motion: "Vedligeholdelse og udvikling af din fysik er hele forudsætningen for at leve et aktivt og udfarende liv - så længe som muligt! INSPIRUM vil give dig en masse idéer og tips til at dyrke motion - på den behagelige måde."

Der er en omtale af Trikke-cyklen som motionsform: " Siden lanceringen i USA har Trikke-cyklerne vakt stor opmærksomhed og er bla. blevet kåret som et af "The 10 coolest New Inventions of 2002". Og i dag ser man bla. Jennifer Aniston, Brad Pitt, Jim Carrey og Ben Affleck på Trikke-cykler.

Man kan få hjælp til at starte egen virksomhed. Læs bare her: "Hvis man spørger baby boomerne, hvad de vil - nu da de er blevet voksne - er svaret entydigt. De vil det hele. De vil nyde livet - de vil rejse, være sammen med familie og venner. Og mange vil fortsætte med at arbejde - men i andre sammenhænge og på en anden måde end generationerne før dem. De håber at kunne cirkle mellem perioder med arbejde og perioder med fritid - og opnå det bedste fra begge verdener.

Hjemmesiden fortæller om de mange muligheder for at blive selvstændig i en høj alder, og henviser til det amerikanske begreb "minipe-neurs". "I USA er der en tydelig trend, hvor personer som har forladt det tra-

ditionelle arbejdsmarked, vælger at starte egen virksomhed - alt fra blomsterbinderi til konsulentvirksomhed. Det kan der være mange forklaringer på, og en af dem kunne være, at mange amerikanere ikke har samme sikkerhedsnet som danskere. En anden kunne dog også være, at netop det at starte for sig selv - efter mange år hvor andre har dikteret arbejdsdagen - giver masser af mulighed for frihed og til at opbygge nye netværk. Og så naturligtvis til at tjene penge!"

### *Inspirum vil produktudvikle*

Jeg har i FUAMs blad gjort opmærksom på, hvordan virksomhederne overser de nye generationer af gamle i deres produktudvikling og markedsføring, og hvordan markedet synes at bestå af handicapprodukter og naturmedicin.

INSPIRUM har sat gang i en lang række aktiviteter, hvor det helt overordnede mål er at gøre en forskel: "Vi vil have virksomhederne til at udvikle produkter og service, der i højere grad tager højde for vores livssituation og interesser, vi vil skabe en række aktiviteter, hvor medlemmerne oplever, at disse er tilpasset deres behov, og vi vil skabe en debat i medier og blandt politikere med fokus på alderens stærke side."

Inspirum citerer den svenske forfatter Ivar Wallensteen: "Det har at gøre med at kroppen er blevet lidt ældre. Vi bliver både lidt frustrerede og bange. Vi kører ikke ned ad den sorte piste så hurtigt som tidligere. Vi er måske heller ikke så sikre bag rattet. Vi kan ikke helt det samme som tidligere. Derfor handler det nogen gange

om at finde andre løsninger – men den røde piste er også okay”, og så fortsætter Inspirum: ”Vi bliver jo lidt ældre med alderen, og der indtræder helt naturligt nogle funktionsnedsættelser. Synet og hørelsen bliver lidt svagere, det knirker lidt i de gamle ben, og hænderne kan have lidt vanskeligt ved at åbne emballagen. Men med den nye teknologi er det muligt – meget langt hen ad vejen – at kompensere for disse ting, og dermed fortsat leve et aktivt liv.

INSPIRUM vil derfor sammen med innovative danske virksomheder være frontløbere i en ny måde at forstå og opleve dét at være ældre i nutidens og fremtidens samfund. Indsatsen skal bidrage til at skabe en øget konkurrenceevne for virksomhederne samt til en fortsat udvikling af velfærdssamfundet. Hvorfor nu denne accept af alderdommens forfald? .... der er et tomrum mellem forskningen/teknologien samt de virksomheder, der skal producere og bringe produkterne ud til forbrugerne. Det skyldes først og fremmest, at man endnu ikke er opmærksomme på de krav ”de nye generationer af ældre” stiller med udgangspunkt i ønsket om fortsat at føre et aktivt liv.

Derfor har INSPIRUM involveret sig i to store projekter – hhv. Pervasive Health Care samt Medico Business Park i Nordjylland. Begge projekter har til formål at skabe en dialog mellem forskning/teknologi, virksomheder og brugere, og med udgangspunkt heri udvikle produkter der kan kompensere for funktionsnedsættelse.”

“Med andre ord er det vores filosofi, at de produkter, hvor de lidt ældre tænkes ind, også vil have en stor værdi for de yngre. Hvorimod produkter, der kun har yngre i fokus, i mange tilfælde ikke kan anvendes af ældre. Vi kalder det ”Design for all” og regner med, at denne filosofi snart vil slå igennem i Danmark – lige som den har gjort det i eksempelvis Japan, Australien og USA.”

Alt det kan vi ikke gøre alene. Derfor opfordrer vi de medlemmer der har lyst – og tid – til at deltage aktivt.

### *Hvad er inspirum imod*

De voksne har – som nævnt - nogle andre behov, og de kræver dermed noget andet af en organisation/forening, end det eksempelvis Ældre Sagen og Ældremobiliseringen i dag kan tilbyde deres medlemmer. Disse organisationers struktur bygger ligesom mange øvrige på det forældede ”ForeningsDanmark”, og de har uhyre vanskeligt ved at omstille deres organisationer til nye markedsvilkår. Ikke mindst har Ældre Sagen vanskeligt ved også at varetage den nye generation af voksnes interesser i den eksisterende struktur. Når det er sagt, skal det dog nævnes, at Ældre Sagen i takt med eventuelle beskæringer i velfærdssydelser, sandsynligvis vil få en større rolle overfor den svage ældre – så den svage ældre vil absolut være i gode hænder.

### *Hvem er bag Inspirum*

FUAM startede i 1979. Der var en lille gruppe mennesker, der syntes, at der var for meget elendighed, ensomhed og enfoldighed over alderdommen.

Det var en rigtig græsrodsbevægelse, og vi troede, at vi ville være tusinder det første år. Det skete som bekendt ikke, og da Ældresagen dukkede op og sugede de mange tusinder til sig, var det ikke som græsrodsbevægelse. De havde vistnok hyret en markedsføringsekspert fra Kræftens bekæmpelse og gik i luften med striber af kendte personer i pressen. Det gør Inspirum ikke. Det ser ikke ud til, at det er kendisser, der står bag. Jeg gætter på, at det er virksomheder, der holder gang i Inspirum, men først og fremmest er det en enkelt mand, der bærer visionen: Chris Evers. Han har også gang i meget andet, ser det ud til.

### *Inspirums andet ansigt: AgeLab*

Søger man lidt rundt på nettet, opdager man, at Inspirum synes at være knyttet til andre fænomener på seniormarkedet. Blandt andet AgeLab. AgeLab har en flot hjemmeside fra 2006. AgeLab skriver om sig selv, at det "er en idé- og videnvirksomhed, der inspirerer til at udvikle produkter, services samt kommunikation til det voksne marked". Måske har AgeLab et forbillede. I hvert fald findes der en hjemmeside fra Massachusetts Institute of Technology med samme navn, der har et tilsvarende tema. AgeLab tilbyder bl.a. en heldags workshop, hvor formålet er at få evalueret virksomhedens nuværende produkter/services og kommunikation i forhold til BabyBoomere samt at få udviklet nye idéer og forbedringsforslag. Pris pr. dag kr. 40.000-. Fimaet ser ud til at høre hjemme på Sølvgade i Herning. På adressen findes også In-

spirum. Manden bag er Chris Evers og en Steen Gade. Søger man på denne adresse hos Krak finder man et reklamebureau "Happy Advertisement" med 17 medarbejdere og med Steen Gade som administrerende direktør. De driver også CharityLab. CharityLab hjælper virksomheder til at hjælpe: "Et hjælpearbejde der skal skabe effekt for den givne "sag" man støtter og effekt for virksomheden selv". Chris Evers holder foredrag om temaet.

### *Inspirums tredie ansigt: 50 Plus marketing*

På Inspirums hjemmeside er der links til "50 Plus marketing", som også har en hjemmeside, der fortæller at "50 Plus marketing" er en en idé- og videnvirksomhed. Her inspirerer vi private og offentlige virksomheder til at udvikle produkter-/services samt kommunikation overfor det voksne marked. Herfra kan man købe rapporten "Vejen til det voksne marked - Inspiration til produkt-/serviceudvikling og kommunikation overfor de voksne forbrugere". Der står på hjemmesiden: "De store årgange" er karakteriseret ved længere levetid, de fleste er stærke og funktionsduelige – både fysisk, psykisk og socialt – de har en relativ høj levestandard, og de ønsker at bibeholde den for at kunne udleve drømmene. De føler sig unge, og deres tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet er alt andet end en tilbagetrækning fra livet. De er vant til at få deres vilje, de er veluddannede og har en høj livsappetit. De søger oplevelser, nye udfordringer og viden. De lægger vægt på kvalitet og er villige til at beta-



le for den. Da denne gruppe var unge i 60'erne, redefinerede de fuldstændig forestillingen om, hvad det vil sige at være ung. Nu vil den samme generation redefinere, hvad det vil sige at være ældre. De vil stille krav, og de har antallet og købekraften. Hvad betyder det for måden, vi designer services, produkter og emballage? Hvad betyder det for kommunikationen med kunder? Og for virksomhedens image og den identitet, der kan tiltrække de ældre forbrugere – uden at udskille de unge?

Og så står der noget om Inspirum: Der er et stort behov for, at virksomhederne begynder at besvare disse spørgsmål, og INSPIRUM vil gerne hjælpe dialogen i gang. INSPIRUM er etableret med henblik på at sætte skandinaviske virksomheder i stand til at skabe værdi af potentialet i det boomende 50+ marked. Det gør vi ved dels at inspirere til produkt- og marketingudvikling, dels ved at skabe en unik markedsføringsplatform med direkte adgang til 50+ målgruppen. I rapporten kan du læse om et marked, der vokser dramatisk, samt hvordan din virksomhed kan tilrette produkter og kommunikation i overensstemmelse med behov og livssituation.

Rapporten er på 175 sider og koster kr. 7.800. Manden bag "50 Plus marketing" er Chris Evers, og det opgivne telefonnummer fører ikke til Herning, men til en boligblok i midten af Vedbæk.

### *Inspirums fjerde ansigt: Chris Evers*

Hvem er så denne Chris Evers. Chris Evers var i 2007 en periode direktør i

Aids Fonden og her kan man finde en omtale af ham: "Chris Evers har senest haft sin egen foredragsvirksomhed, Inspirum, hvor han har formidlet viden om de "voksne" forbrugeres værdier, livssituation og forbrugsmønstre. Han har desuden erfaring fra ledende stillinger i bl.a. Ældre Sagen, DBU Sponsorship, Dansk Markedsføringsforbund og Dansk Arbejdsgiverforening og han medbringer indgående kendskab til både organisations- og erhvervslivet.

- Jeg har længe fulgt AIDS-Fondets arbejde og var ikke i tvivl om, at jobbet som direktør var en spændende udfordring. Det er specielt i forhold til erhvervslivet, jeg ser nogle muligheder for et tættere samarbejde. Så der er vi allerede gået i gang med at lave en plan for, hvordan det kan gøres, siger Chris Evers.

Chris Evers er initiativtager til INSPIRUM, og i dag er han formand for INSPIRUM. Han tilhører absolut dem man kan kalde "gruppen af nye ældre". Chris har nemlig ikke kun haft én karriere i erhvervslivet som sin far eller bedstefar – men adskillige karrierer som direktør i såvel erhvervslivet som i organisationsverden. Senest i Ældre Sagen, hvor han havde ansvaret for medlemservice og marketing."

### *Inspirum - Det nye FUAM?*

Jeg er ikke sikker på, at jeg melder mig ind i fænomenet Inspirum. Når jeg kalder det et fænomen, er det, fordi det har så mange ansigter, men det er ansigter, der alle ligner Chris Evers. Det ligner et projekt med et budskab til de yngste gamle - dem som jeg en

gang har kaldt for de før-gamle. I Inspirum er de ikke ældre, ikke seniorer - de er voksne. Det er et budskab til voksne om en livsperiode med en masse liv og lyst - og et forbrug af en størrelse, der passer til folk, der har flere penge, end jeg har. Det er et budskab om at forlænge ungdommeligheden. "De gamle vil også være unge" var overskriften på en artikel i Information, der også havde talt med Chris Evers. Den voksne har værdi i den udstrækning, man holder sig ung. Den tredje alder og slet ikke den fjerde skal man ikke tænke på. Den kan tidsnok komme. Det er da værd at tænke over, om det er en klog strategi, at gå med ryggen mod fremtiden. Inspirum har fokus på de voksnes forbrugsmuligheder, hvilket ikke er så underligt, når man nu ser, hvordan Inspirum hænger sammen med en markedsføringsforretning og en udviklingsvirksomhed, der henvender sig til den samme gruppe, og når direktøren er cand.merc. i afsætningsøkonomi. Inspirum er stærkt inspireret af udviklingen i USA - hvad amerikanerne gør i dag - gør vi i morgen. Jeg vil ikke udelukke, at der findes mennesker, der kan føle sig rigtig godt hjemme i Inspirum, jeg ville gerne møde dem - men jeg tror ikke, de ligner nogen fra FUAM. De mangler et motto, som jeg

er kommet til at holde meget af: Man kan føle sig ung hele livet, man bliver kun gammel een gang.

### *Kilder*

<http://www.inspirum.dk/>  
[http://inspirum.blogspot.com/2008\\_02\\_01\\_archive.html](http://inspirum.blogspot.com/2008_02_01_archive.html)  
<http://www.happyadvertising.dk/>  
<http://www.agelab.dk/>  
<http://www.information.dk/137294>

### **De gamle vil også være unge**

Den tredje alder. De går på universitetet, føder børn, rejser jorden rundt, debuterer som forfattere og musikere. Og så gider de i hvert fald ikke finde sig i at blive kaldt for byrde. For de nye ældre er i fin form og i gang med et nyt (ældre)oprør. Al den aktivitet er udtryk for, at det er ungdommen, der er positiv - ikke alderdommen, mener forsker 9. marts 2007.

Af: *Malin Schmidt*

På samme måde som ældresagen, da den skiftede ham fra Ensomme Gamles Værn til Ældresagen, hentedes sine forbilleder i USA, synes Inspirum også at hente ideer "over there".

*Knud Ramian*

fortsat fra side 11  
Ad 4 - Men når det så er sagt, mistænker jeg Chris Evers for at bruge medlemmerne i organisationen INSPIRUM som den tænketank, han kan øse af/få gratis viden fra, så han med succes kan tjene tykt på at undervise, inspirere og evaluere virksomheder, der

vil satse på "det grå guld" som målgruppe.  
På trods af stor velvilje fra min side er betegnelsen gammel problematisk!

*2/3. 2008 - Lisbet Thorendahl*

*Lisbet Thorendahl kommenterer Knud Ramians artikel:*

## INSPIRUM - en ny generations FUAM?

*Emner, der interesserer mig - positivt/negativt*

1. Betegnelser, der karakteriserer os.
2. "at være frontløbere i en ny måde, at forstå og opleve det at være ældre i nutidens og fremtidens samfund".
3. Få virksomheder til at udvikle produkter, der er tilpasset vores behov.
4. Chris Evers

Ad 1 - jeg er "ung" i FUAM. Det generede mig voldsomt, første gang jeg hørte Inger Nygaard sige: "Vi er "gamle" i FUAM". Jeg tænkte: "Jeg vil ikke identificeres med en gruppe, der betegner sig som gamle!" - Endnu har jeg ikke med følelse og forstand accepteret betegnelsen, men jeg oplever den værdighed og måske også den frisættelse, der i FUAM knytter sig til betegnelsen. Jeg misunder til stadighed jer, der i mange år har været i hinandens hænder i øvelsen mod accept af dette begreb.

I modsætning til dette oplever jeg INSPIRUMs krumspring for at undgå at se den snigende, usvigeligt sikre og grimme konsekvens i øjnene: at blive "gammel" - ved hjælp af surrogatagtige og ynkelige betegnelser på deres medlemmer: de voksne, de lidt ældre osv..

Jeg oplever splittelse i forhold til, hvordan jeg føler mig oplevet - eksempelvis af en ung frisør eller ekspedient.

Snakker frisøren/ekspedienten nu venligt og omsorgsfuldt til mig, fordi hun oplever mig som gammel - eller bliver jeg lidt overfrisk, hvis det er den dag, hvor jeg er rigtig oven på og tænker, at jeg ikke gider blive behandlet som gammel.

Spørgsmål: Hjælper det på splittelsen, den dag man accepterer "jeg er gammel", og kan man så igen kommunikere i øjenhøjde med fremmede mennesker uanset deres alder?

Ad 2 - det ville interessere mig at være en del af en frontløbergruppe, der havde baggrund i 68-oprøret og i rødstrømpebevægelsen, og som nu interesserer sig for at drøfte, beskrive og formidle den ny måde at være "gammel" på i nutidens og fremtidens samfund.

Ad 3 - jeg synes, det er interessant, at der er nogen - som Chris Evers - der opdaterer virksomheder til at udvikle produkter, der er tilpasset vi gamles behov, - (og nu ser jeg det fra virksomhedernes side) - jeg tror, mange af os ville være villige til at bruge flere penge, hvis der var mere fokus på os som forbrugere. Jeg tænker f. eks. på Magasins katalog, hvor alle kvinde-beklædningsgenstande er båret af purunge piger, - man føler sig jo latterlig ved at forestille sig sin ikke længere purunge/gamle krop i tøjet, hvilket ofte fjerner købelysten, hvad der jo ikke altid er godt.

*afsluttes nederst på side 10*

Jo ældre jeg bliver, des sværere bliver det at huske det, man glemmer. Derfor har jeg i mange år gemt og repeteret en lille tekst fra Alderens nye Sider. FUAM har fået tilladelse til at bringe teksten, som er en håndsrækning til alle os, der har brug for husketeknik. Teksten er af læge Henning Kirk, sidst kendt for "Huskebogen" om hjerneøkonomi og god hukommelse, 2005.

Traute Larsen

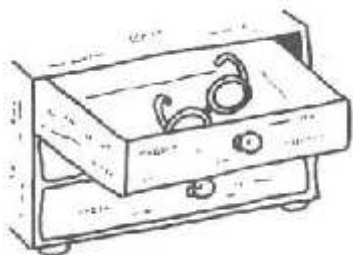
Klip fra "Alderens nye sider", nr. 1- 1990

# Om at huske det man glemmer

Min hukommelse er efterhånden som en si! Den udtalelse er de fleste ældre parat til at skrive under på, og mange frygter, at det- at man synes at glemme så mange ting, er tegn på, at hukommelsen nu er ødelagt for altid.

Det er vigtigt at være klar over, at bortset fra et lille antal ældre, hvis hukommelse er svækket på grund af organiske forandringer i hjernen, så bevarer mennesket alle hukommelsens kommodeskuffer livet igennem. De er der. men de bliver måske ikke brugt rigtigt. Det kan der heldigvis gøres noget ved.

At gemme noget i hukommelsen er en proces, der omfatter tre trin:



1. Man skal lægge rigtigt mærke til det, man ønsker at huske.

2. Man skal sørge for at placere det i den rigtige skuffe.

3. Man skal lægge det sådan i skuffen. at det er let at finde frem igen.

Lad os antage, at man ikke kan huske navnet på en person, man mødte sidste uge. Det kan skyldes, at man ikke fik rigtig fat på navnet, da man blev præsenteret for hende (trin 1), eller at man ikke tænkte på, hvordan man skulle huske navnet (trin 2). og at man ikke fik placeret navnet i den rigtige sammenhæng (trin 3).

Årsagen til det kan være forskellige ting.

I perioder, hvor man er syg og får medicin, kan det være vanskeligt at koncentrere sig tilstrækkeligt, men det bedrer sig. når sygdommen er overstået.

Også en række sindsstemninger: ængstelse, depression, forvirring, forlegenhed osv. kan være en hindring. Vore energier spredes for meget, og vi fokuserer ikke stærkt nok på det væsentlige, når vi har det sådan.

Det fænomen, vi kalder stress, virker i samme retning. Når man har

travlt, fordi man skal møde en eller anden, og lægger sin gadedørsnøgle, mens man tager frakken på, kan det ske. man ikke kan finde nøglerne, når man er parat til at gå. Det skyldes, at man sikkert ikke var bevidst eller opmærksom på dem, da man lagde dem fra sig (trin 1).

Eller lad os sige, at man har været hos sin læge, og at man glemte at stille alle de spørgsmål, man havde lyst til.

Her forstyrrede stress hente-frem situationen (trin 3).

I begge tilfælde ville resultatet være blevet et andet, hvis man ikke havde været stresset. Det gælder først og fremmest om at sørge for at have god tid. Jo ældre vi bliver, des mere tid har vi brug for, når vi skal fylde op i hukommelsens skuffer.

## *Teknikker der forbedrer hukommelsen*

### 1. Vær nærværende

Når man ikke kan huske et eller andet er forklaringen ofte den, at man simpelt hen ikke var tilstrækkeligt nærværende på det rigtige tidspunkt. Man skal reagere aktivt på situationen: se, lytte, tale og tænke på det tidspunkt, hvor det sker.

Gælder det navne, så vær nærværende under præsentationen og sørg for virkelig at få fat i navnet (trin 1). Gentag navnet inde i hovedet eller ved at bruge det i samtalen (trin 2).



### 2. Instruer dig selv

Glemmer du, hvor du lægger dine briller? Eller hvorfor du gik ud i køkkenet? Eller om du huskede at låse døren, da du gik hjemmefra?

Så væn dig til at instruere dig selv. Samtidig med at du lægger brillerne på bordet, så sig til dig selv - og gerne højt: "Jeg lægger mine briller på bordet".

Når du beslutter dig for at gå ud i køkkenet, så sig til dig selv: "Jeg går ud i køkkenet for at..." (hvad det nu er).

Når du låser yderdøren, så sig samtidig til dig selv: "Nu låser jeg døren". Og vær så nærværende og lyt efter!

### 3. Læg signaler ud

Glemmer du at få bragt tøjet på rensen? Eller glemmer du at tage morgenmedicinen?

Gør så det samme som de forretninger, der har annonceret i dagens avis: Sørg for at anbringe signaler, der ikke kan overses.

Læg tøjet frem i entreen, så du ikke kan undgå at se det, når du skal ud. Læg morgenmedicinen frem på bordet om aftenen, inden du går i seng, så det er det første, der springer i øjnene, når du står op.

### 4. Sæt mærke på

Har du svært ved at finde rundt, hvis du er på ukendte steder i ferien? Har du samme tider glemt, hvor på parkeringspladsen, du satte bilen? Så væn dig til at sætte "mærke" på ting og steder. Læg mærke til farven på det hus, hvor du skal dreje til venstre i feriebyen. Lad den høje lysmast på parkeringspladsen være "mærke" for bilen. Og husk vel at mærke at instru-

ere dig selv om disse mærkers betydning.

### 5. Skab indre billeder

I det foregående er brugt nogle billeder som kommodeskuffer og mærker, fordi erfaringen viser, at det er lettere at huske noget, man kan knytte konkrete billeder til, end noget abstrakt. Benyt dig af det. Skab et indre billede, som indeholder det, du vil huske.

Skal der hentes sukker, kaffe, tændstikker og ferskner i byen, så se dit køkken for dit indre blik. Læg i tankerne sukkeret i vindueskarmen, kaffen ved siden af vasken, tændstikker-

ne på taburetten og fersknerne på komfuret. Se det for dig, så klart du kan. Når du er i butikken, så kald billedet af køkkenet frem og se, hvor du lagde tingene, du nu skal købe.



## Læseglæder

I mange år har vi haft billedværket: *Den sene alderdom, 21 grafiske arbejder af Maria Lüders Hansen* stående på bogreolen med forfatterens personlige hilsen (Rhodos 1988). Det er 21 portrætter af Maria Lüders' faster: Frøken Olga Adolphine Marie Hansen. Faster Olga og Marie Lüders kendte kun hinanden lidt fra de årlige fødselsdagsbesøg, men kunstneren blev kontaktet af hospitalet som eneste pårørende, da fasteren var 78 år. Da Maria Lüders siden var på pligtbesøg hos sin faster, fik hun en dag lyst til at tegne hende, hvilket knyttede stærke bånd mellem dem. De iagttag hinanden, kan man se af billederne. Nok må kunstneren se meget på sin model, men modellen kigger og iagttager også sin niece, og

de finder gensidigt slægtens træk hos hinanden. Der er mange skitser af ansigtet med forskellige udtryk og altid de iagttagende øjne. Skitserne er tegnet på micralplader, og trykt som litografier. Der er også interiør af faster i sin stue og faster i gyngestolen. Maria Lüders Hansen har tegnet sin slægtning med stor nænsomhed og følsomhed. Alle billederne er forskellige, og udtrykkene forandrer sig fra time til time, fornemmer man, når der er tre tegninger på samme plade. Man kan også se de aftagende kræfter hos faster Olga.

Da jeg derfor synes, jeg kender Marie Lüders, kastede jeg mig over Maria Lüders Hansens bidrag i bogen:

## 15 skriver om at være **over 80** og fuld af livskraft,

udkommet hos Thaning og Appel i 2007.

Maria Lüders Hansen, som er født i 1925 fortæller, hvordan det er at skulle fra Østerport Station til Den Fries Udstilling lige over for, når man er gangbesværet. Tunnellen over gaden er lukket, så hun må en omvej over tre lyskryds. Sådan er det hver gang, hun skal ud; det skal planlægges, og det er svært, for der er hele tiden ændringer. Hun kan cykle til stationen i Værløse, men det er besværligt, når hun skal have en stok med, for stokken er svær at have på en cykel. Så hænger den perfekte sammenklappelige stok en dag på hendes dørhåndtag, herligt. Maria Lüders' afsnit i bogen er i dagbogsform. Hun lægger ikke skjul på, at det er krævende og omstændeligt at være gammel og besværet og skulle klare sig selv. Så er der tænderne; det er dyrt, men også dejligt, når man kan beholde sine egne tænder lidt endnu og undgå et gebis. Øjnene skal dryppes og tilses, ryggen skal røntgenfotograferes. Men der er jo så dejlige ting, der sker, som at få lavet en film om sig selv og at gøre billeder klar til en udstilling. Det er en oplevelse at få en hurtig kørestolstur med udskriden i svinget, når det er en ung portør, der skal køre den lange rute mellem afdelingerne på hospitalet. Skønt at få en ung nabo, der tilbyder at feje fortovet. Marie Lüders oplever livet gennem øjnene og har intense øjeblikke af lykke, der gennemsyrrer hende, fordi hun er åben og lever. Hun diskuterer en film fra fjernsynet med sin

hjemmehjælper, og hun oplever berigelse og fællesskab i sin dagligdag. Maria Lüders genoplever i sin dagbog øjeblikke med sin far, der som 90-årig på hospitalet kunne udtrykke nærvær og opfatte, at han blev tegnet – som så ofte før – og han kunne nyde en fin kage. Marie Lüders har en række gebrækkeligheder, som kræver tid, det skjuler hun ikke for sin dagbog og læser, men hun lever. Et betagende afsnit at læse og glæde sig over, synes jeg.

Forfatteren Jytte Borberg er en anden af de 15 kendte personer, der har skrevet et afsnit i: 15 skriver om at være over 80 og fuld af livskraft. Hun døde kort tid efter, hun skrev sit bidrag, som er meget læseværdigt og afslører forfatterens håndværk. Hun skriver om jeget, om at være alene, om den daglige time med yoga og dans, at være en del af et fællesskab, at lave gadeteater og at improvisere. Om nærvær og samvær med de otte voksne børnebørn.

Hun filosoferer over livet som den velforberejede improvisation og undrer på, om det også gælder døden? Foreløbig er den skudt ud, skriver hun, mens hun forestiller sig, hvordan hendes datter skal gå ned til stranden og strø hendes aske ud på havet. Hendes to sønner døde i deres bedste alder. Hun forestiller sig også den gode fest, de skal holde i Fjaltring Forsamlingshus, når hun er død, men føler sig lidt snydt ved at tænke på, at hun ikke selv kan være en del af fællesskabet, for det har hun altid været.

De forskellige bidragydere til bogen er personer, der klarer hverdagen i en alder, hvor man uundgåeligt har haft

mange svære tab, som man må leve videre med. Det går igen i mange af skildringerne. Sorgen over de mistede fylder meget i den sidste del af livet. Flere fortæller om, hvordan de er kommet videre. De fleste beretter med stor energi om, hvor meget de overkommer i deres hverdag og navnlig har udrettet tidligere i livet. Der er også skildringer af, hvordan og hvad de har måttet lære sig i den høje alder, og den glæde og taknemlighed de har ved at leve. Der er fotografier af alle bidragsyderne i bogen. Der er meget at tænke over. Traute Larsen

Klara har læst samme bog og skriver: "Over 80 og fuld af livskraft" er en bog, hvor 15 mennesker fortæller

om deres liv på godt og ondt. Det er et gennemgående motiv, at selvforvaltning af muligheder giver glæde, at fællesskaber, både når det gælder ægteskab, venskab og andre former, forpligter og indimellem kræver sin pris. Men også gennem fællesskaber opnås færdigheder til at mestre eget liv.

Alle er under en eller anden form engageret i bevægelse, motion samt tilegnelse af ny viden gennem kursus, foredrag m.v. De ser muligheder frem for begrænsninger. I fællesskaberne gives der plads til frihed for den enkelte. Ingen udtrykker at føle ensomhed, men alenehed kan være et behov.

*Klara Juul-Madsen*

"15 skriver om at være **over 80** og fuld af livskraft" er samlet og redigeret af *Peter Olesen*, som i 2006 var redaktør for:

"15 skriver om **livsglæde**",  
også udkommet hos Thaning & Appel.

*Fra Klaras Køkkenkrog*

# Livet er en kæde af valg

*Med et tilbageblik ser jeg et langt liv fyldt med muligheder og deraf situationer, der kræver et valg.*

Oftentimes har mine omgivelser fortalt mig, at jeg har været "heldig". Heldig at få en uddannelse i en tid hvor det ikke var almindeligt, at piger fik det. Selv føler jeg ikke at have "fået" en uddannelse, men at jeg traf et valg på et tidspunkt, hvor et sådant valg bestod af afsavn på områder, hvor jævnaldrende for mig at se havde et både sjovt og uforpligtende liv. Først senere så jeg, at også det havde en pris, blandt andet fordi det kunne

føre til et ægteskab, hvor lighed var en mangel. Manden blev "skaffer", hvad der førte ham ind i aktiviteter uden for hjemmet og gav viden om de fremadskridt, videnskaben var baggrund for. Konerne blev fanget i det arbejde, der fulgte med en børneflokk, de ikke selv havde indflydelse på, samt en arbejdsplads, hvor hjælpemidler endnu ikke havde holdt sit indtog.

Kvindeoprøret i 1960 blev baggrund for, at den hjemlige arbejdsplads blev synlig. Kvinderne fik mulighed for selv at bestemme børneflokkens størrelse, idet svangerskabsforebyggelse ikke



kun blev kendt af de få som hidtil. De kunne vælge uddannelse med indførelse af hjælp fra stat og kommune finansieret af de skatter, der blev opkrævet. Med kvindernes flugt fra hjemmet blev deres upåagtede arbejde synligt. Børnepasning samt hjælp til syge og gamle blev mangelvare. Der blev brug for vuggestuer, børnehaver og fritidshjem. Mange syge og gamle måtte have hjælp for at kunne klare sig. Det, der hidtil havde været en opgave for familien, blev overtaget af det offentlige. De kommende år skulle vise sig at brin-

ge fysiske lettelser både ude på arbejdspladserne og i hjemmene. Et majsommeligt arbejde med tøjvask kunne udføres af maskiner. I det hjemlige køkken indfandt sig teknik. Madlavning og opvask fandt sted i hjem, der havde sendt forudgående inventar på museum. Som besøgende på Arbejdermuseet i København har jeg oplevet at være hensat til en tid, jeg har oplevet som barn. I dag kan jeg føle at stå ved et vadested.

*Klara Juul-Madsen*

## Brug tiden sjovere, mand!

*Attraktive, organiserede aktiviteter med et mere maskulint præg*

*Via telefonopkald til 1.000 mænd og udførelse af fokusgrupeinterviews har man indsamlet viden om ældre mænds barrierer og motivationsfaktorer for at deltage i aktivitetstilbud.*

5 testkommuner har deltaget i udviklingsfasen ved at udvikle og afprøve aktivitetsidéer. Dette er udmundet i et idékatalog til inspiration for brugere og arrangører. Formålet med kataloget er at udbrede de gode aktivitetsidéer og gøre det nemmere at komme i gang med at deltage, da der er tilknyttet praktiske oplysninger om kontaktpersoner, telefonnumre og transportmuligheder.

### *Servicestyrelsen skriver i sit pressemateriale:*

”Vi har forsøgt at ramme de mange forskellige behov, præferencer og interesser, som kunne afspejle mangfoldigheden i efterspørgslen. Mulighederne rummer både naturoplevelser,

fysiske aktiviteter og mere socialt orienteret samvær. Der er også lidt for enhver type, således at der både er mere stillfærdige og mere udadvendte aktivitetsforslag præsenteret.

Eksempler på aktiviteter kunne være: en fælles fisketur, herrekor, håndværksprægede aktiviteter, motorsport eller blot hyggelige arrangementer, der sætter rammen for en god snak og genopfriskning af gamle minder. Der er desuden mulighed for vandringer i skoven, madlavning eller foredragsaktivitet.

På denne måde ønsker vi at give idéer til en *endnu* mere interessant og indholdsrig hverdag.

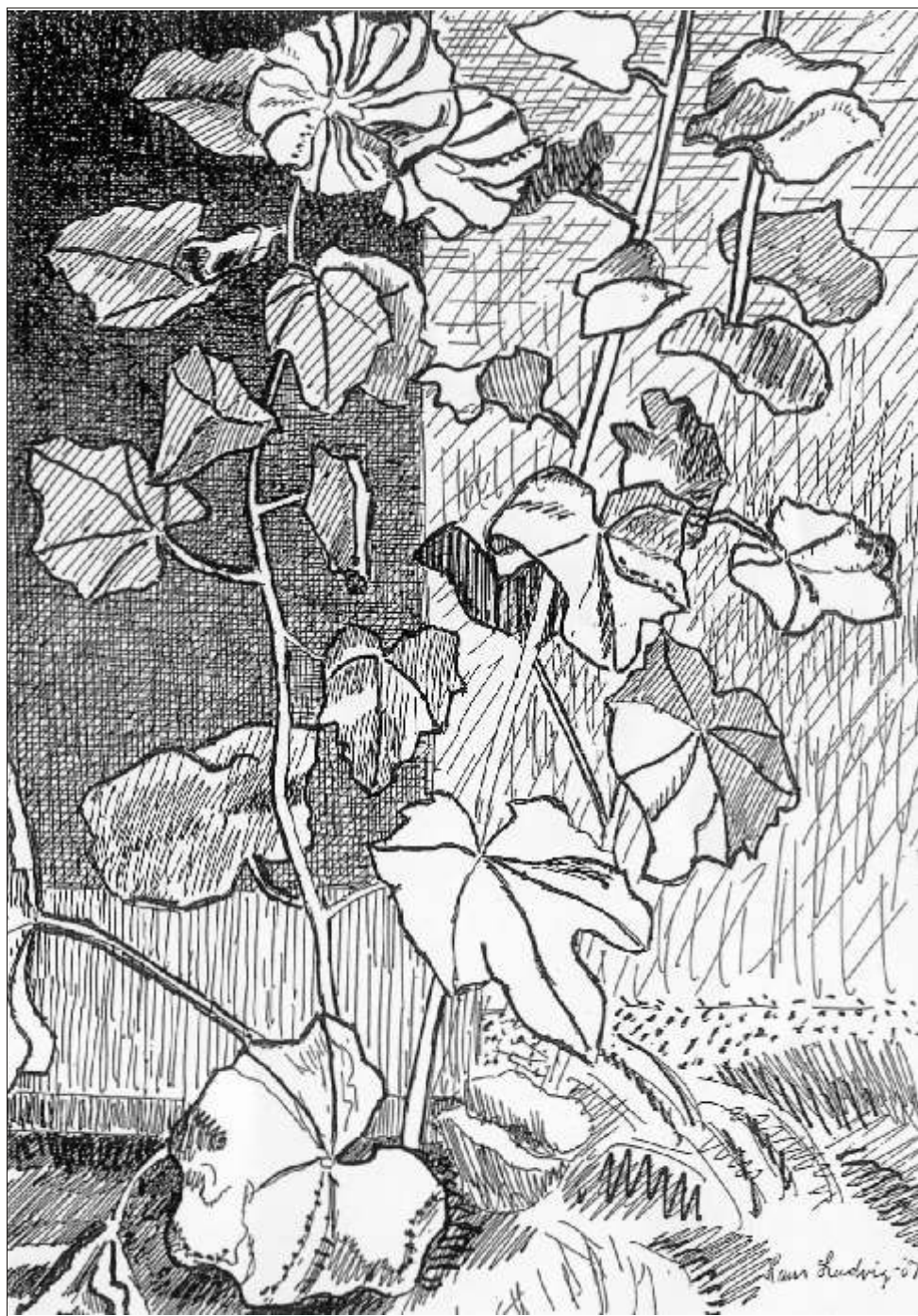
Idékataloget hedder “Brug tiden sjovere, mand!” og vil snart kunne rekvireres hos Servicestyrelsen.”

Kontaktperson:

*Jørgen Løkkegaard*

Tlf. 7242 3976

E-mail: [jl@servicestyrelsen.dk](mailto:jl@servicestyrelsen.dk)



# Nogle stokrosers livsforløb

Denne sommer og efterår har mit motiv ikke været langt borte. Ved vores hus hjørne har jeg skildret "Et hjørne af naturen", der i denne omgang bestod af orange liljer, stokroser og sølvpenge. De voksede her også, da vi flyttede ind i huset for ca. halvtreds år siden. De er sikkert et levn fra den tid, da Fuglebakken var Haveby.

Liljerne har jeg malet på i flere år, mens det først er nu, jeg har taget fat på stokroserne og sølvpengene.

Det var ved et tilfælde jeg fik øje på stokroserne. Blæsten havde væltet dem hen foran døren til værkstedet. Jeg bandt dem op og fik derved øje på dem. Det var højsommer, og de var i deres fulde kraft med lysende blomster mod den sorte dør og de grønne blade mod den gule mur. Der var dramatik i modsætningen mellem mørket og lyset og megen symbolik i motivet. Jeg malede stokroserne på dette stadium og fortsatte til midten af

oktober med at skildre dem. Der skete store forandringer efterhånden.

Bladene fik en mere skrøbelig og sprød farveklang med kadmiumgrønne og gule blade med gul brune og orange felter. Sommetider mens jeg sad og malede, faldt nogle blade af, og jeg måtte sætte dem fast med klemmer igen.

De nederste blade visnede først, og så skete det opefter. Helt forneden var de sammenkrøllede visne blade med mange brune, gulbrune og rødlige nuancer. Det er et forløb af forfald, men også en illustration af livets og naturens ukuelighed. De bliver ved med at sætte blomst til hen i november. Hvis stængelen knækkes retter de sig og blomstrer endda. Der er tilstræbt en stigning i billederne gennem bladernes indbyrdes placering.

Sommerens blade er helt sammenkrøllede, men helt fra bunden skyder der nye friske blade.

*Hans Ludvig Larsen*

---

## "Min Bedstemors historie"

*er en samling historier om vidt forskellige bedstemødre, skrevet af en række kendte personer.*

*Bogens ældste bedstemor fødtes i 1869, den yngste i 1931*

Forfatteren Jytte Borberg skriver sit indlæg som et filmmanuskript med scener af sine to bedstemødres historie. Jytte Borberg er en stor digter, som her viser en række intense glimt af farmoren, der altid kigger mistroisk på alt og alle, så man ikke kan vide, hvad hun mener. Farmoren, der utrætteligt disker op for familien ved

spisebordet, eller sidder i sin øreklapstol, når hun da ikke går i køkkenet. Farmoren bestyrer en stor husholdning og et stort hus, hvor børnene i deres ferier boltrer sig faretruende, uden at nogen griber ind. Modsat den lattermilde mormor, der bor i en lille lejlighed med wc på bagtrappen. Mormoderen er en fattig enke, der har sin

evnesvage datter boende hos sig, Jytte har god kontakt med sin mormor, der bliver 89 år gammel, og klarer sig ved at bruge strudsemetoden, at stikke hovedet i busken, skriver Jytte Borberg. Hun afslører også, at bedstemødrene har en ting fælles, som først viste sig ved granskning af papirer efter deres død, begges ægtefæller havde en konkurs i deres unge år. Jytte opdagede også senere en ukendt møster med kusine og fætter, som der aldrig blev talt om, da møsteren var kommet "galt af sted" i sin ungdom og var udstødt af familien.

Hun skriver "I min film skal bedstemødrenes hjerteblood falde som tunge dråber for billedligt at give udtryk for deres hemmelige ønsker og længsler.....jeg vil også vise hemmeligheder og livets fortrængte sider. ....Hun slutter "Jeg vil farve filmræddet rødt med bedstemødrenes hjerteblood og lade parasoller svæve mod den røde baggrund til Michel Legrands dejlige musik, jeg vil have publikum til at forlade biografen i opløftet stemning." Den film ville jeg gerne se, mon den nogensinde bliver indspillet? Jytte Borberg nåede det desværre ikke.

Så farverig som 1001 nats eventyr fortæller Özlem Sara Cekiç, politiker og debattør om sin tyrkiske mormors historie. Hun fik både 13 børn, hvoraf 6 overlevede, og hun tog efterhånden 7 plejebørn til sig, fordi de ikke havde det godt, hvor de var. Under overskriften: Kvinde forlod den mand, der slår dine børn, ruller hendes usædvanlige historie op. På dramatisk vis opsøges hun af en forslået dreng og kommer ham til hjælp. Hun slår den mand ned, som har pisket den lille dreng. Det er ikke første gang, hun kommer et nødstedt barn til hjælp. Hendes mand er

kommet i gælds fængsel på grund af en kaution, og derfor må hun arbejde som en mand, handle på markedet, køre hestevogn og opdrage børnene alene, hvilket efterhånden afføder stor respekt for hende i landsbyen. At hun også tager sine plejebørn ind i sin husholdning og behandler dem som sine egne, er helt usædvanligt. Hun kalder de 13 børn til sig, sætter sig på sin mands plads for bordenden og giver dem nogle regler, som de alle må leve efter. Ingen måtte bede nogen om noget, de skulle vise omverdenen, at de godt kunne klare sig selv. Hun fortæller børnene, hvor vigtigt det er at have kontrol over sig selv. De må ikke spise sig mætte, når de er på besøg hos andre. Ingen måtte beskyldte hendes børn for grådighed, nu hvor hendes mand var i fængsel. For mormor var det vigtigt, at hendes børn blev respekteret, selv om de ikke fysisk havde en far. Hun vidste, at der i landsbyen ville være stor opmærksomhed på, om de kunne klare presset. Özlem Sara Cekiç har som barn boet et par år hos sin mormor (Ebe på tyrkisk) og elsker hende så højt, at det varede længe, før hun faldt til igen hos forældrene i Danmark. Det er meget spændende læsning ikke mindst et afsnit om Ebe som gammel med det lange velplejede hår, der altid duftede af henna. Hendes besøg i Danmark og samvær med oldebarnet er værd at læse såvel som den livsvisdom, hun giver sit danske barnebarn: "Vær ikke afhængig af nogen – især ikke af mænd. Du er ung og smuk. Alle slutninger er starten på noget nyt." Hun blev 90 år og var meget velforberedt til sin død.

Referat fra FUAM-mødet onsdag den 9. januar 2008

# Psykologisk arv - Vandregæld - Er lykken arvelig?

Oplæg af Knud Ramian

*Som baggrund for emnet har Knud Ramian arbejdet med den amerikanske psykolog Martin Seligmanns bog: Lykkens psykologi.*

Seligmann har gennem mange år ønsket at arbejde med, hvad der gør folk til glade og tilfredse mennesker. Han har tidligere beskæftiget sig meget med forståelse af det syge menneske, men opdagede, at det ikke gav svar på, hvad der gjorde mennesker lykkelige.

*Spørgsmålet er,*

- 1) Kan man "gøre noget" ved sit liv?
- 2) Er der noget, man vil give videre. - Noget vore efterkommere gerne vil have, men ikke får.

Efterladenskaber, arv, herunder også væsen, karakter, følelser.

Som et eksempel på det første, fortæller Seligmann om sin egen 5-årige datter, der en dag, de gik tur i haven, sagde til sin far: "Far, når jeg er holdt op med at være en hidsigprop, kan du så ikke holde op med at være en gnavpot". Kan noget sådant lykkes? - og hans svar er: "Ja"!

I genetisk arv har vi ca. 40 - 50% med os fra dem, der kommer før os,

men hvad med det miljø, vi vokser op i? F.eks. når tvillinger vokser op i vidt forskellige miljøer. Hvis vi ikke kommer i situationer, der får det til "at slå ud", kommer det ikke til udfoldelse.

*Hvad er det, vi har med os?*

Det er svært at bruge det, vi har med os, hvis vi ikke ved, hvad det er. Vi har nemmere ved at se det, vi har med os, end det, vi efterlader til vores børn. Personligt har jeg fået en række ting med mig fra min far og mor, fortæller Knud Ramian: At snakke med folk - at være halv Musikalsk, at elske at undervise - at min far ikke var håndværker, men arbejdsmand, at min mor, som var selverhvervende og hadede kvinderollen, lærte mig at lave mad, så jeg kunne blive en god ægtefælle!

Jeg har fået en række ting fra dem begge. Det kan blive til ansvarsfralæggelse. Det må ikke blive en undskyldning, hvad man har fået med sig! Jeg bliver ikke klogere af det. Jeg er jo min helt egen blanding, der aldrig er set før.

Hvad er det så, jeg selv giver videre? Andre kan se den biologiske arv, som jeg ikke selv kan få øje på. Jeg har oplevet, at en dame, jeg mødte, spurgte, om jeg kendte Anders T. - han minde hende meget om mig. Det viste sig, at det var min søn!

Hvad siger mine børn til arven? Får de svært ved at bruge det, de har fået med sig? Hvis de ikke vil bruge det, de har fået skænket, skal vi vel forbigå det? De kan jo heller ikke bruge det til noget – for de er også helt sig selv. En anden ting er, at vi som forældre kan gå rundt med unødige bekymringer på deres vegne!

*Martin Seligmann mener, at vi som mennesker har et grundlæggende lykkeniveau, som han tror, vi vil vende tilbage til – næsten ligegyldigt, hvad der sker os. En bestemt grad af lykke, som vi har med os, selv om vi kommer ud for lidelse. Det er tankevækkende!*

Det, man kan gøre noget ved, er tilfredshedsniveauet. Man kan anbringe sig selv i en situation, hvor man kan vise det bedste af sig selv. Ikke kun være glad, men få mening i tilværelsen. Kvaliteten er, om det, man gør, kan være til glæde for andre mennesker, og ikke nødvendigvis det at komme frem til et resultat. Man skal finde sine dyder, - og glemme sig selv. Lykken er ikke arvelig, men vi kan finde situationer, hvor vi kan gøre det godt for andre.

### *Er man skabt lykkelig?*

*Er det naturgivet at kunne finde frem til livet som genstand for noget, man kan gøre noget ved?*

(Her gled oplægget over i udsagn og dialog med de tilstedeværende).

- Der er rigtig mange, der vil gøre et frivilligt arbejde, og også mange, der ikke gør det.

- Kan man ikke øve sig i det, være taknemmelig for det, man har fået givet? Være lykkelig og forventningsfuld overfor livet? Finde fred, harmoni og ro, glæde, kærlighed, frihed, tillid?
- Alle levende væsener søger lykke og velvære.
- Lykkeforestillinger opstår i en intellektuel hjerne.
- Der er noget farligt ved at give gode råd. Når jeg hører det, gør jeg som det passer mig.
- Man kan også tilgive - uden at glemme.
- Man kan øve sig - og tænke positivt.
- Martin Luther sagde i sin tid: Det er en pligt at glæde sig, men - det er ikke noget alle har i sig.
- Der skal evner til at holde fast i "at ville noget".
- Vi har også brug for provokationer.

Knud: Vi kan vende tilbage til emnet - "Livets blandede bolcher" - At finde de bolcher, man helst vil have. Man spiser ikke hinandens morgenmad, men vælger sin egen! - Men - Man kan også hugge fra hinanden!

### *Lysets betydning for mennesker med hensyn til lykke:*

Er det arveligt? - Er det noget kemisk? - Hvad kan vi gøre ved det? - *Er religiøse mennesker statistisk set lykkeligere end andre?*

Hvad med pinsebevægelsen med sang, bøn o.s.v. med den strenge for dømmende Indre Mission, med skyldproblemet. Hvorfor fylder det så meget? Katolicismen med tilgivelsen

og skriftemålet, hvor begge dele kunne være en livskvalitet? Vilhelm Grønbechs "Kristendommens Psykologi" er lig med den form for religiøsitet, der kan give een en oplevelse af ikke at skulle bekymre sig. Selv om der sker noget meningsløst, skal man ikke miste troen på meningen med til-

værelsen - for der kan være en mening, man ikke selv kan se.

*Religiøsiteten kan give en håb, og det er håbet, der kan hjælpe en.*

*Som Vilhelm Grønbech udtrykker det:*

*"Selv om man er allermest ene, er man en del af noget større".*

---

*Referat af*

# Generalforsamling i FUAM

*Onsdag den 13. februar 2008 kl. 16.30 – 18.00*

*I Dagligstuen på Lokalcenter Møllestien,*

## *Dagsorden ifølge vedtægterne:*

1. Valg af dirigent  
Børge Helmer blev valgt

2. Bestyrelsens beretning  
Traute Larsen orienterede om bladet: *FUAM's blad, som nu bare hedder FUAM* er udkommet med de sædvanlige tre numre, alle med 28 sider, det er, hvad der kan rummes inden for 50 g portogrænsen. Vi har nu et ISSN nr., som er trykt bag på bladet. Internationalt identifikationsnr.

Fast stof er leder, mødereferater eller oplæg fra foredragsholderne samt omtale af bogstof. Vi får et par grafiske blade til illustration i hvert nr. af bladet af HLL. Bladet opsamler stof som har interesse inden for ældreområdet, aktuel debat, bøger eller artikler. ÆldreForums pjecer og årsberetning får altid en omtale, og jeg skriver efter bøger, som kan have interesse. Hvilket optages positivt af forlaget –

mod at de får tilsendt bladet med omtale af pågældende publikation.

Bladet er vores største udgiftspost, selv om der ikke udbetales noget honorar, og trykkeriet udføres på et beskyttet værksted, hvor der udbetales en mindre arbejdsdusør. Redaktionsarbejdet er også udført frivilligt, det er Børge Helmer som gennem mange år har stået for layout og Tove Holm, som tålmodigt læser korrektur på hele bladet. Tak til begge for godt samarbejde. Bladet er bevilget portostøtte fra Biblioteksstyrelsen, men den er ikke nået frem, fordi foreningen har skiftet CVR-nummer.

Så lige et hjertesuk. Det vil pynte vældigt på bladet, hvis der var flere bidragydere, så hvis I har noget på hjerte, som er relevant for foreningens formål og rammer, står der spalteplads til rådighed for jeres tanker. I må også gerne gøre mig opmærksom på noget, der er trykt, så kan jeg forsø-

ge at få tilladelse til et genoptryk i FU-AM.

Knud Ramian synes, det er utroligt, at vi har et blad og foreslog, at vi kan lave et særnummer af bladet og dele det ud til sosuassistenter i nogle udpegede mål, lokalcentre og/eller uddannelsessteder.

Tove Holm *orienterede fra Venskabsforeningen for Ældre Danskere og Indvandrere*. Tove har siden foreningens start i 1997 haft en samtalegruppe, og i en lang periode forsøgtes det at få et samarbejde mellem FUAM og Venskabsforeningen. Der blev holdt et månedligt møde, men interessen ebbede ud. Venskabsforeningen fik økonomisk støtte fra kommunen til at lønne to medarbejdere, der dels fungerede som lærere, dels som koordinatore. For 3 år siden blev lønnen sparet væk, og den funktion, som Venskabsforeningen tidligere havde haft med at give sprogundervisning til kontanthjælpsmodtagere, som derved opfyldte kravet om at stå til rådighed for arbejdsmarkedet, ophørte. Medlemstallet dalede, og foreningen var henvist til at klare sig med hjælp fra frivillige. Det så sort ud, men ved en fælles indsats er det lykkedes at holde et medlemstal på 100 – 150. Kommunen stiller en lejlighed til rådighed i Østergade 30,4., og der er stor aktivitet i formiddagstimerne. Mange deltagere får mulighed for at træne dansk og engelsk, dyrke gymnastik, svømning, benytte computer eller sy, og for mange er det simpelthen et frirum, hvor de kan drikke en kop kaffe eller te og få en snak med ligestillede. Tove har en åben samtalegruppe på onsdage kl. 12,30-14 forud for FU-

AM's møder, hvor alle FUAM's medlemmer er velkomne.

*Knud Ramian orienterede fra Boligrådgivning for Seniorer*, som igen indbyder til interessante møder for eksempel om boligbyggeri på havnearealet. Boligrådgivningen fungerer stadig, dog med frivillig arbejdskraft.

*Børge Helmer* fortæller, at *hjemmesiden* bliver brugt, og at den ajourføres med det nyeste nummer, når der kommer et blad. Man kan evt. udvide den med en opslagstavle med idéer og arrangementer, hvis det er et ønske hos medlemmerne.

3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2007

Søren-Peter Pedersen forelagde det reviderede regnskab, som blev uddelt sammen med budget 2008, se følgende sider

4. Fastlæggelse af kontingent for 2009

samt godkendelse af budget for 2008

Kontingentet er uændret 125 kr. Det forelagte budget blev godkendt.

5. Valg af medlemmer til bestyrelsen

Knud Ramian, genvalgt

Klara Juul-Madsen, genvalgt

Kirsten Trollegaard Jørgensen, genvalgt

Irma Magnussen, genvalgt

6. Valg af suppleanter til bestyrelsen

Børge Helmer, genvalgt

Lisbet Thorendahl, nyvalgt

Birthe Grønhøj havde sendt en hilsen med ønske om at udtræde som suppleant. Bestyrelsen takker Birthe



for hendes mange år som aktivt bestyrelsesmedlem og som suppleant i FUAM.

7. Valg af to interne revisorer  
Jens-Erik Jørgensen, genvalgt  
Henning Götzsche, genvalgt

8. Indkomne forslag  
Bestyrelsen har ønsket en drøftelse, om FUAM skal melde sig ind i Fribørsen. Dette blev drøftet og vedtaget. Sekretæren tager kontakt med Fribørsen.

9. Eventuelt

Bestyrelsen ønsker en drøftelse af mødeemner for resten af året. På foranledning af fare for lukning af kursusafdelingen i Klostergade, blev der foreslået et møde om, hvordan kommunen fungerer. Hører Kursusafdelingen under folkeoplysningloven eller til ældreaktiviteter? Må ældre ikke have lov til at uddanne sig under kursusafdelingen.

*En planlagt orientering om Fribørsen inden Generalforsamlingen udgik.*



# Regnskab

## for perioden 1.1.2007 til 31.12.2008

	Regnskab 2007	Budget 2007	Budget 2008
<b>Indtægter:</b>			
Medlemskontingent (54)	6.750	(44)5.425	(54)6.750
Portostøtte	0	534	0
Renter	489	350	400
<b>Total</b>	<b>7.239</b>	<b>6.309</b>	<b>7.150</b>
<b>Udgifter:</b>			
Trykning af bladet	4.242	3.800	4.500
Porto og gebyrer	1.684	2.500	2.000
Telefongodtgørelse	600	600	600
Kontorartikler	163	300	300
Vingaver	310	200	350
Hjemmeside	199	200	200
Revisionsmøde	146	0	150
Foredragsholdere	2983	0	0
<b>Total</b>	<b>10.327</b>	<b>7.600</b>	<b>8.100</b>
<b>Årets resultat</b>	<b>-3.088</b>	<b>-1.291</b>	<b>-950</b>

### Balance

#### Aktiver:

Bankindestående 31.12.07	24.074
Giroindestående 31.12.07	5.932
Skyldigt beløb 31.12.2007	-2.486
Kassebeholdning	0
<b>Total</b>	<b>27.520</b>

#### Passiver:

Aktiver 31.12.06	30.608
Årets resultat	-3.088
<b>Total</b>	<b>27.520</b>

Revisorerne har gennemgået kassebog og bilag og fundet, at regnskabet er korrekt udført og i god overensstemmelse med foreningens formål og generalforsamlingens beslutninger.

# Kommende møder

Onsdag den 12. marts 2008

Skal de ældre skiveskæres?

Det handler om kursusvirksomheden i Klostergade

*Oplæg ved Ældrerådsformand John Dybdal*

Onsdag den 9. april 2008

Er sundhed vores eget ansvar? (flyttet fra marts mødet)

*Oplæg ved Klara Juul-Madsen*

Onsdag den 14. maj 2008

Arvesølv. Hvem skal have det?

*Oplæg ved Tove Holm*

Onsdag den 10. september 2008

Plejetestamente. Skal vi tage det alvorligt?

Sted: Dagligstuen

*i Lokalcenter Møllestien*

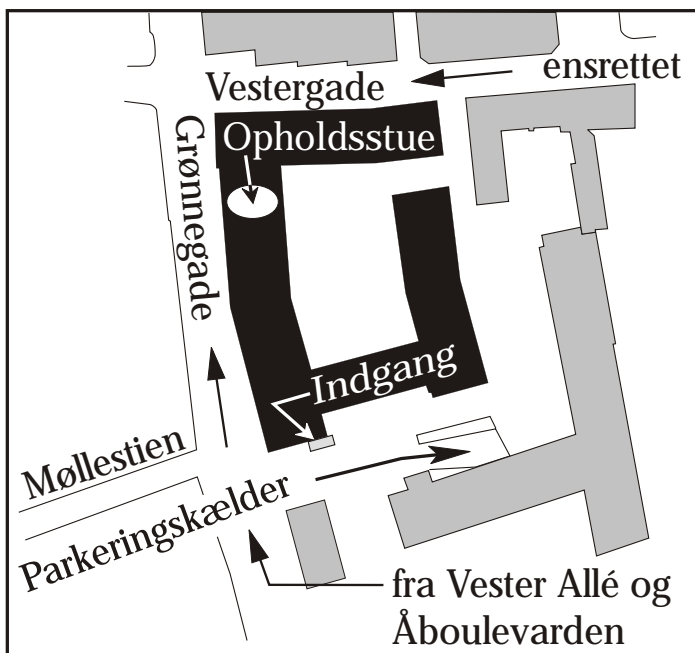
*Grønnegade 10, Århus C*

*Tid: kl. 16.30 - 18.00*

(se kortskitse på bagsiden af omslaget)

Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder

ISSN: 1902-2670



## 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 er:  
572-6646

Ved bankoverførsel anvendes  
konto-nr. 7681 4108874

CVR-nummer: 30620895