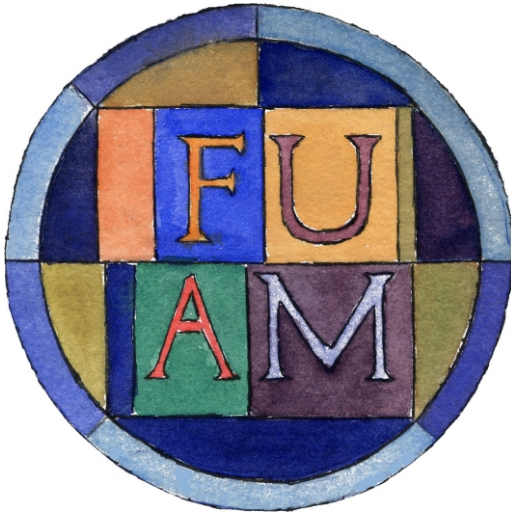




Slut med omsorgen

Sanghefte

Ældres brug af digitale spil

Himlen må vente

Passion for livet

Referat af Generalforsamling

Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

1

35. årgang
Juni 2015

Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Søren-Peter Pedersen (kasserer)	8613 4788
Traute Larsen	8615 5917
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Lisbet Thorendahl	8627 2802
Helle Snell	2993 8602

Suppleanter:

Irma Magnussen	8625 9804
Børge Helmer	8627 2900

Redaktør:

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet
Tlf.: 8627 4042 E-mail: knud.ramian@gmail.com

Layout og sats:

Børge Helmer, Storhøjvej 16, 8320 Mårslet
Tlf.: 8627 2900 E-mail: borge.helmer@gmail.com

Sidste frist for stof til FUAM's medlemsbrev 2/2015:
26. oktober 2015

Læs i dette nummer

Slut med omsorgen	3
Gensidig omsorg	4
Betyder generationerne noget for hinanden	8
Sanghefte	9
Ældres brug af digitale spil.	13
Referat af Generalforsamling	16
Himlen må vente - vi har en hjertestarter.	18
Passion for livet - En nordisk succes.	20
Tema for efteråret	22
Møder i FUAM efteråret 2015.	23

Slut med omsorgen

Af *Knud Ramian*

Vi har set på omsorg i den 'want to be' kærlige kommune Aarhus, og vi har været hele vejen til Ghana. Det er slut med 'omsorg' som tema i FUAM for denne gang. Al den stund omsorg handler om at leve sig respektfuldt ind i næstens nød og forholde sig til den, er vi alle ansvarlige - også kommunen. Men indlevelse koster. Nøden i den moderne verden er uendelig stor. Det har den måske altid været, men med mediestrømmen slipper vi ikke så let udenom. Flygtninge drukner i Middelhavet og ud for Bangladesh i tusindtal. Jorden slår revner i Nepal, der er ensomme i Valby, vi svigter de kræftsyge. osv osv. Hvordan klarer man at være omsorgsfuld i al den nød? Vi er blevet gode til at betale os fra noget af det.

Jeg boede som ung en kort periode i en indisk familie i Mombay. Den havde en lejlighed på 4.sal, og på

hver trappeafsats boede der en fattig indisk familie, hvis 'dagligstue', man måtte træde igennem, hver gang man skulle op og ned, men de boede tørt. Her var den uendelige nød til stede hele tiden. Også for mig blev de hverdag. Min vært - en moderne inder - sagde: "Hvis jeg skal overleve i dette land, må min opgave være, at de, der er afhængige af mig, har det godt. Resten må jeg lade være". Man må kunne forsvare sig mod den uendelige nød uden at blive kynisk. Man må beslutte sig til, hvor langt ens omsorg rækker og holde sin indlevelse intakt. Vi har råd til lidt mere omsorg end de har i Bangladesh, men penge rækker ikke altid. Måske skal man organisere de moderne travle liv, så der også er plads til at sætte sig selv på spil. Desværre kan jeg se kynismen stikke frem alle vegne: "Det er deres egen skyld". Så er man selv fritaget.

Annonce

Redaktøren følger meget med på nettet specielt på de mindre besøgte 'sites'. Kommer der interessante oplysninger gemmer han linket på en hjemmeside til bedre tider. Denne hjemmeside er nu blevet tilgængelig i en periode. Her kan man lynhurtigt orientere sig, om der er sket noget, man har overset.

Du går ind på <http://knudramian.pbworks.com/FUAM> og her klikker du på teksten "FUAM redaktørens noter".

Gensidig omsorg

Af Tove Holm

FUAM's tema i denne sæson har været "Moderne Omsorg". Gensidig omsorg er ikke særlig moderne – jeg tror, det har eksisteret, så længe mennesker har levet sammen i små eller større samfund.

Vi høster, som vi sår. Det er på en måde en forlængelse af det oplæg, som Ele Bonde holdt i oktober, og hvor hun sagde: "Moderne omsorg begynder med villighed til at modtage". Ligesom i så mange andre situationer i tilværelsen er vi nødt til selv at vise åbenhed – og måske omsorg over for andre. Her tænker jeg ikke på vores forhold til familiemedlemmer, hvor vi i de fleste tilfælde er parat til at yde omsorg, når der er brug for det, ligesom vi også forventer den samme omsorg fra dem, hvis vi får brug for det. Her kan det være voldsomt skuffende, hvis forventningerne ikke opfyldes. Hvis vi vil undgå de skuffelser, skal vi være opmærksomme på at afstemme vores forventninger til de muligheder, vi har for at få dem opfyldt. Det samme gælder nære venner. Lige nu tænker jeg mest på dem, vi kender, måske lidt i udkanten. Det kan f. eks. være naboer.

Naboomsorg er en gave

Jeg oplever, at naboer, som jeg sjældent taler med, ringer på og siger, at de lige vil se, om jeg har det godt, for

de har ikke set mig længe. Men da jeg begyndte at tænke på emnet "gensidig omsorg", fik jeg lyst til at fortælle nogle små historier om oplevelser, som jeg har haft de senere år.

Det sker ikke sjældent, at folk står famlende og usikre over for et menneske, som rammes af en stor ulykke eller sorg. Især hvis der ikke er tale om et nært personligt forhold. Hvis et menneske mister sin ægtefælle eller partner, kan andre have svært ved at finde de passende ord – kondolerer lyder så formelt. Hvorfor er vi bange for at møde et menneske i sorg? Er det en form for blufærdighed? Eller ved vi ikke, hvordan vi skal formulere de tanker, vi har? Opfatter vi det som en omklamrende form for omsorg? Så forsøger vi hellere at undgå at møde vedkommende og går over på den anden side af gaden for at slippe for konfrontationen.

Sådan gik det ikke for mig, da jeg for et par år siden mistede min datter. Mine naboer kom og viste mig deres deltagelse og tilbød mig kontakt, når som helst jeg havde brug for det. "Kom ind, hvis du trænger til en snak". Når jeg tænker efter, skyldes det måske, at jeg, da min datter blev alvorligt syg et halvt år tidligere, selv kontaktede mine naboer og fortalte, at jeg var bange og ulykkelig. Derfor vidste de, at de kunne tale helt frit til mig om det, der var sket.

En anden og mere munter historie drejer sig om mine genboer, som er nogle dejlige, varme forældre til 3

børn. Moderen fortalte mig for et par år siden, at "midterbarnet" var lidt i klemme og trængte til ekstra opmærksomhed. Jeg fandt på at tilbyde hende en lille stump af min have, som jeg hjalp hende med at så lidt i. Det viste sig desværre, at hun ikke var særlig interesseret i sin egen have, men til gengæld har hun følt sig fri til at komme og gå i haven, somme tider sammen med kammerater, som spørger, om de kan hjælpe mig.

I foråret var jeg i gang med at fylde jord i et højbed, da pigen kom sammen med fire skolekammerater. De er 8-9 år gamle, og den mindste dreng spurgte, om han skulle hjælpe mig med jordarbejdet. "Det er vist for hårdt for dig", sagde jeg, og det var måske netop et incitament til, at han tog en skovl og gik i gang. De andre børn fandt også på noget, de kunne gøre, og for mig var det en glæde at være sammen med børnene.

En dag, da jeg var på vej hjem fra bussen, kom genboen kørende med børnene, som hun lige havde hentet fra institution og skole. Hun inviterede mig med ind på en kop te, og det var en helt særlig oplevelse at være sammen med familien på en almindelig hverdag i en almindelig situation, hvor børnene kommer hjem og fortæller om deres dag. Da vi var ved at være færdige med teen, rejste den 5-årige pige sig og gik hen til mig og spurgte, om jeg ville have lidt massage. Det ville jeg jo gerne, og hun gik i gang med at massere mine skuldre.

En historie, der er lidt speciel, fordi den drejer sig om en slags betalt service, handler på en måde også om gensidig omsorg. Nogle af mine venner

har en skov, hvor jeg køber brænde til min brændeovn, og brugerne af et dagcenter for mentalt handicappede (tidligere kunne man sige åndssvage, men ligesom så mange andre ord, f. eks. gammel, skal det nu omskrives) henter brændet i skoven, hugger det op, gemmer det, og sammen med en pædagog leverer de det til mig i mindre portioner i løbet af året. Når de har stablet brændet, drikker vi kaffe og saftvand sammen, og jeg har nu i 20 år serveret kage efter den samme opskrift for dem. Det er altid en hyggelig situation, og der er altid folk, som er ivrige efter at komme herud. Jeg synes, de er utroligt hjælpsomme over for mig – også ud over deres forpligtelser – og i tilgift nyder jeg at opleve den måde, pædagogerne tager sig af deres mennesker. Af og til er der brugere med, som slet ikke kan udføre noget arbejde, men som kommer på dagcentret og har brug for en oplevelse. Jeg glæder mig over den måde, som pædagogerne hjælper mennesker, som måske ikke en gang kan tale.

Omsorg i integrationens tjeneste

Den næste historie fortæller noget om, hvor meget andres omsorg kan betyde i min hverdag. Da jeg flyttede til Århus for 21 år siden, oplevede jeg tonen over for indvandrere og flygtninge som meget hård og nedladende. Derfor meldte jeg mig som frivillig i Dansk Flygtningehjælp og spurgte, hvad jeg som en enkelt person kunne gøre. Jeg blev bedt om at have kontakt med et ægtepar lidt yngre end mig fra Iran. De havde brug for kontakt med danskere, ville gerne lære at bruge sproget, og de havde også brug

for hjælp til at forstå officielle breve. Vi talte sammen om alt det andet, som det kan være svært at forstå i et nyt land, og vi udvekslede erfaringer om vores børn. Vi spiste jævnligt sammen, og jeg havde glæde af at lære andre måder at lave mad på. For 8 år siden inviterede de mig til middag sammen med en af deres venner, en enlig mand i slutningen af halvtredserne. Det var nærliggende at invitere ham med, da jeg næste gang inviterede til middag hos mig. Da han gik, sagde han, at jeg bare skulle kontakte ham, hvis jeg ville have hjælp til min have. I grunden troede jeg, at det var den venlighed, jeg ofte oplever fra folk fra mellemøsten, og jeg regnede ikke med, at det kunne være rigtigt. Men en dag, da jeg gik og arbejdede i haven, kom han cyklende og gentog, at han skam mente, at han gerne ville hjælpe mig. Det kunne være en god måde for ham at få motion på. Siden da har han været en uvurderlig hjælp for mig til alt det tunge havearbejde, som jeg ikke selv kan klare. Han har helt klart afvist at få kontant betaling, men til gengæld spiser vi et par gode måltider sammen. Her kan jeg jo udnytte, at jeg fik lært lidt om iransk madlavning, og jeg er sikker på, at det betyder meget for ham.

En gang, da han skulle komme, fortalte han, at han havde en gæst fra USA på besøg og spurgte, om han måtte tage hende med. Jeg synes, at jeg næsten kunne mærke lidt stolthed på mine vegne i hans stemme, da han sagde til gæsten: "Tove laver mad som en iransk husmor".

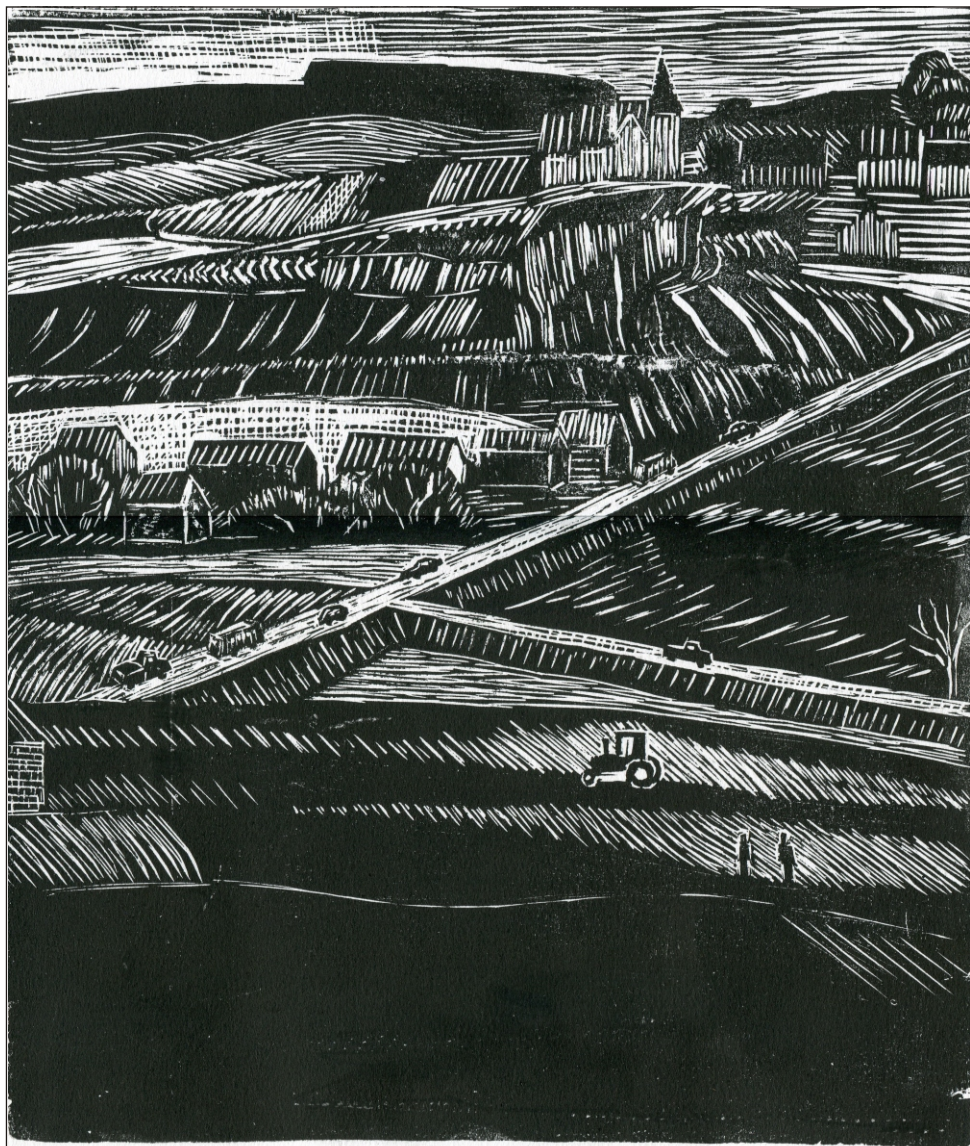
En dag bad min haveven, om han måtte få nogle af mine krydderurter til

en af sine venner, som var ved at anlægge en køkkenhave. Det blev til flere planter, end han kunne have på cyklen, så jeg tilbød at køre ud med dem. På den måde kom jeg til at kende endnu en indvandrerfamilie - et ægtepar i tresserne med to voksne sønner. Igen fik jeg et tilbud om hjælp til at reparere små og større ting i mit hus, og i årenes løb har det udviklet sig til et venskab, hvor vi støtter hinanden og har det godt, når vi bare ses for at være sammen.

I nogle år havde jeg en samtalegruppe i Venskabsforeningen for Ældre Danskere og Indvandrere. En af deltagerne, en veluddannet mand fra Irak var meget ked af, at han havde så svært ved at lære dansk. Jeg tilbød at give ham ekstra tid, og kort efter bad han mig komme hjem og besøge ham og hans familie. Hans kone ville gerne træffe mig, og hun havde lavet en lækker middag. Inden jeg gik, sagde hun, at hun havde det svært ved, at sådan en gammel dame som jeg boede alene, og hun tilføjede: Når du får brug for det, vil jeg pleje dig."

I den stadige diskussion om "de fremmedes" manglende integration har jeg tit tænkt på, at mange misforståelser og megen fjendtlighed kunne undgås, hvis flere danske familier ville have kontakt med en udenlandsk familie. Da jeg i sin tid indledte mit bekendtskab med en flygtningefamilie, var der andre danskere, der spurgte, om jeg ikke var utryk ved at åbne mit hjem for ukendte mennesker. Det er selvfølgelig en usikkerhed, som man må overvinde. Som I kan se af ovenstående, har jeg kun haft glæde af det.

Jeg har en følelse af, at vi er meget
ligeværdige – vi giver, og vi tager
imod. For mig er det gensidig omsorg.



Landskab med Lisbjerg Kirke

Ham Ludvig.

Betyder generationerne noget for hinanden?

Af Irma Magnussen

Det spørgsmål besluttede man sig for at finde ud af i et samarbejde mellem Aaby Børnehave og beboerne på Ceres - svaret er indtil videre overraskende! Et hold børn fra børnehaven og deres pædagoger var på besøg på plejehjemmet: Hvert enkelt barn gik på besøg hos "sin ældre" - opgaven var, at de to gennem samtale skulle fortælle om sig selv og deres liv. Overraskelsen var, at de fleste "par" hurtigt kom på talefod, og det viste sig, at de havde en masse at fortælle hinanden.

Andre kunne berette om en barndom, der var meget anderledes, end den nutidens børn oplever: På de ældres tid var det familien og familielivet, det handlede om: Mor var hjemmegående og passede hus og hjem, mand og børn. Der var ingen børnehaver, og kun få mødre gik på arbejde udenfor hjemmet. Børnene kunne modsat fortælle om deres liv og travle forældre, hvor både far og mor går på

arbejde: "Derfor skal vi i børnehave, hvor vi har det sjovt sammen med mange venner og flinke pædagoger - vi leger både inde og ude, når det er godt vejr - og om eftermiddagen kommer enten far eller mor og henter os igen." Børnene fortalte levende til de ældre om livet som barn i 2015.

Efterfølgende skulle børnene berette om deres besøg hos deres ældre gennem tegninger om, "hvad de havde oplevet". Resultatet har været overvældende. Hvert enkelt barns tegning er blevet indrammet, og det enkelte barn har afleveret sin tegning til "sin" ældre, hvor den til stor glæde er ophængt i hver sin stue.

Svaret på spørgsmålet, om generationerne har noget at sige hinanden, er et stort og rungende "JA!"

Både børnehave og plejehjem kan ikke kraftigt nok opfordre andre til at tage ideen op - det er for alle generationer uhyre livgivende og livsbekræftende.

Kan events blive til kultur?

Atter i år har der været afholdt en generationsuge i Århus. Der var atter samvær mellem børn og svage gamle. Der var "events", der kom i avisen og på TV. Events kan være igangsættende og inspirerende. Gang på gang kan vi konstatere, at det faktisk er til glæde for alle, som det ses i Irma Magnussens artikel. Derfor er det mest interessante,

om det kan lykkes at få skabt de vedvarende kontakter, så det bliver til en vane. Et andet af initiativerne er en facebook-side, der løbende beretter om arrangementer og initiativer, der kan bringe generationerne sammen: Musik, teater og fortællinger.

Se: <https://www.facebook.com/pages/Fællesskaber-mellem-generationer>

Sanghefte

Tre viser til gamle voksnes fødselsdage

Danskerne er et poetisk folkefærd. Der bliver digtet mange lejlighedssange i Danmark. De fleste er helt personlige, men nogle kan bruges igen og igen.

Jeg har savnet sange om alderdom. Det er jo trods alt en alder, hvor man holder runde fødselsdage i et væk. Derfor besluttede jeg at skrive nogen selv. Det gav en aha-oplevelse: Ikke alle sange om alderdommen kan synges i alle aldre

Visen om de tresåriges landskab skal man omgås med varsomhed. Mange er slet, slet ikke parat til at se ud over deres liv på den måde og også se en anelse frem. Formuleringen: "Vi kan ane vilde veje" kan give dødsangst. Derfor skal den måske digtes om, men det er jo netop meningen med disse viser, at de gerne må digtes på. Det er en open source. Den går også til visse halvfjerdsårige (hvad mener du?).

"En vise om at forliges med sin alderdom" er skrevet til en firsårs fødselsdag. Det er en vise med gang i. Den gik vist nok godt til premieren. Jeg viste lidt senere en næsten halvfjerdsårig dame visen og spurgte, om hun ville have den sunget til sin fødselsdag. Svaret et klart nej tak! Sådan synger man, når man er i firserne, men ikke i halvfjerdserne. Jeg havde ikke lige nogen halvfjerdsårssang liggende, men jeg fandt en på nettet: "Nu har du nået højden". Den var fra et DR-hefte om pensionist-forberedelse, som blev udgivet i 1982. Jeg tilpassede den lidt, og nu kunne den bruges.

Alderdommen har mange perspektiver, og vi tilpasser os til dem ganske gradvis og sikkert næsten umærkeligt, med mindre vi løber ind i den forkerte sang.

En vise om udsigten over det 60 årige livs landskab.

På melodien: Se det, sommer af sol

På den støvede vej står vi stille,
og vi nyder det sted, hvor vi står
Vi er kommet her til, for vi ville.
og kan nyde den udsigt, som vi får?
Det er stadig sommertide:
lyset klares, men skyggen bliver lang.
Det gør godt, at la' øjnene glide, langs vor vej,
og det liv, vi har i gang.

Vi ser senvækst og høstvejr omkring os.
Vi ser unger, der folder sig ud.
Både sommer og sol fik vi med os
efter vårvejens pløre-vejr og slud
Veje løber - tider iler.
Det går hastigt, mod nye tider, du!
Vi har lært os, at tider bedst hviler,
når det lykkes at leve her og nu.

Der er udsigt og indblik ved vejen.
Vi kan se vore spor, hvor vi gik.
Vi kan se, hvor vor vej blev vor egen,
og vi ser alle blomsterne, vi fik.
Vi kan ane vilde veje,
som vi ikke endnu har gået på.
Der er fremtid, vi gerne vil eje
Lad os gå, der er veje, vi vil nå.

Vi er bænket ved fødselsdagskuren,
Vi lod udsigten glide forbi.
Tak, for at I gik med her på turen,
hæv et glas for et liv, som vi kan li'.
Vi har mere liv at leve,
der er brug for de kræfter, som vi har.
Livets veje, gør livet værd at leve,
Livet leve! For det højt hurra!

En vise til den 70 årige: Nu har du nået højden

Melodi: Nu går våren gennem Nyhavn

Nu har livet nået højden,
du er blevet pensionist!
Sku' de sidste år gå fløjten
ved at gå og være trist?
Nej, for solens lyse stråler
varmer meget mere - nu
du har tid som ingensinde
til at leve, kære du!

Men det kræver, at du kommer
ud af hulen, hvor du bor.
Er det vinter eller sommer,
det betyder ikke spor.
Venner har du alle vegne,
som du endnu ej har mødt.
Der er masser du kan give,
du kan stadig smile sødt!

Den som tror, at man er færdig
Når man runder de halvfjerds
og som evigt sig beklager,
kan kun dø som utilfreds,
Nej, tag smilet på du kære,
livet venter dig endnu.
Du har meget, meget varme,
den kan mange sagtens bru'

Alt hvad livet det har lært dig.
skal det bare visne bort?
selvom du tog fin eksamen
er det ej dit bedste bedste kort.
Du har al den livserfaring,
som de unge samler på.
Og gav du den ikke fra dig,
hvordan skulle det dog gå?

Nej, dit liv har nået højden,
nu, hvor du er pensionist.
Sku' de sidste år gå fløjten,
ved at gå og være trist.
Der er masser, du kan lære,
og alt det, du ej fik set.
Livet bliver nemt at bære
blot man selv gør noget ve'et

Frit efter Johs. Krogh/DR 1982

En vise om at forliges med sin alderdom

Skrevet på foranledning af at nogen efter 80 års liv nærmer sig alderdommen

Melodi: Bedstefar tag dine tænder på...

Disse vers er ej en sang til dig.
De skal alle gamle kunne muntre!
Hvad er det, der holder os i gang?
Det kan rigtig mange yngre undre.

Tiden den kan gøre dig så klog:
Glæder dig, hver dag du får foræret
Det kan yngre men'sker ik' forstå
De må bare nøjes med begæret

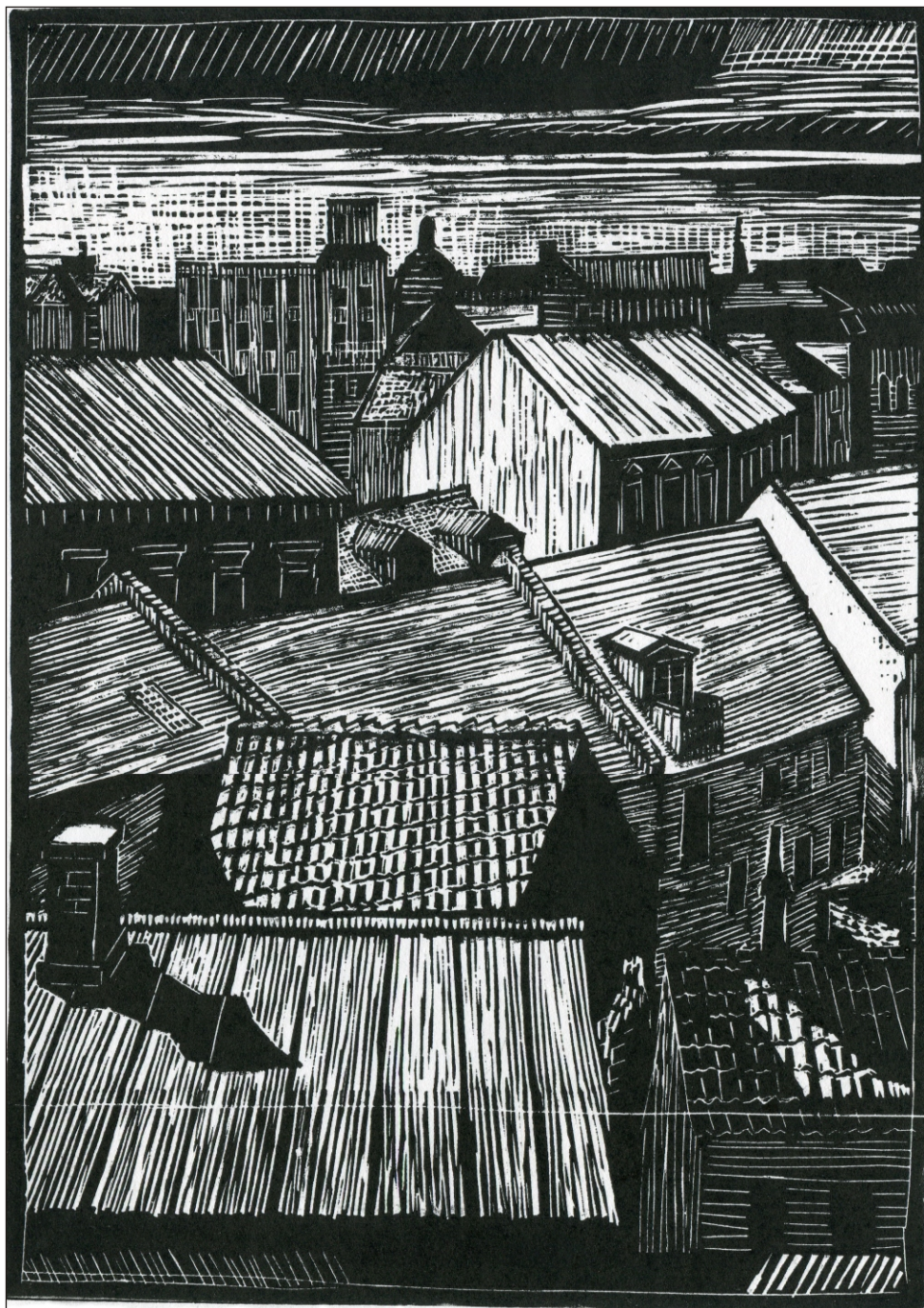
Nyd du er på samme slagne vej.
Der er millioner andre gamle.
Alle går den samme vej som dig:
Det er fremad, for på år at samle.

Der er gået rigtig mange år,
som det ikke nytter at fortryde.
Hvis du bliver rigtig god til det.
Så bli'r dag'ne lettere at nyde.

Selvom hurtigheden den slap op
Er du stadig den, der vandrør foran.
Det at være levende model,
kan godt kræve noget af sin formand

Bedste! Tag de grønne bukser på.
Moden si'r: Naturlighed er logisk
Alderdommen, det er ren natur.
Du er næsten blevet økologisk

Sådan ku' man sagtens blive ved.
Der er gode grunde til at feste.
Når vi lever, er der altså liv.
Hip hurra for det! - du gamle bedste-
far



Udsigt fra tagterrasse i Klostergade

Hans Ludvig.

Ældres brug af digitale spil

Min farmor var en ivrig krydsordsløser, og hendes hurtighed til at fylde bogstaver i de blanke felter imponerede mig som barn. Mine børns farmor holder også af at løse krydsogtværs, men hun spiller også spil på sin iPad. Hun er blot en af mange ældre danskere, som spiller digitale spil. – Altså spil på tablet, mobil, pc, mac eller konsol. Det er bl.a. spil som Wordfeud, Hayday og Ruzzle, men også skak, sykkabale og spil fra The Sims serien.

Af Sara Mosberg Iversen, lektor ved Institut for Kulturvidenskaber, Syddansk Universitet.
Kan kontaktes på siv@sdu.dk

Kulturministeriets seneste undersøgelse af danskernes kulturvaner viser, at 18% af danskerne fra 60 år og opefter i 2012 spillede digitale spil mindst dagligt eller "næsten dagligt". Også i resten af den industrialiserede verden er digitale spil ikke længere forbeholdt børn og unge – og har i øvrigt ikke været det længe. Der er desværre ikke megen viden om, hvordan ældre bruger digitale spil i hverdagen, og hvilke tanker de gør sig om dette. Derfor er jeg i gang med en interviewundersøgelse, hvor jeg taler med danskere på 65 år og derover, som spiller digitale spil. Undersøgelsen er stadig i gang, men her vil jeg gerne dele nogle af de foreløbige indsigter.

Hvem har jeg talt med?

Indtil videre har jeg talt med ti kvinder og fire mænd mellem 65 og 92 år. Målet er at nå op på omkring 25-30 personer. (Kontakt mig gerne, hvis du spiller digitale spil og har lyst til at medvirke). For at forstå forskellighe-

derne i ældres erfaringer, har jeg fokus på at få talt med mennesker med forskellige livsløb og livssituationer. Lige nu er der en overvægt af kvinder blandt deltagerne, men det er ikke intenderet. Alle deltagere optræder her under pseudonym.

Spil i en aktiv hverdag

Hovedparten af de ældre, som jeg har talt med, er meget aktive i hverdagen. De laver frivilligt arbejde, deltager i kulturelle arrangementer, dyrker motion og hobbies, passer have, mødes med venner, børn og børnebørn. Mellem alle disse gøremål, er der også plads til at spille digitale spil. Det sker typisk i en pause – hvilket for nogen betyder, at de mest spiller om vinteren, når der ikke er udendørs gøremål, eller om aftenen, ofte i forbindelse med fjernsynskigning. De fleste medvirkende lægger vægt på, at de ikke spiller særlig meget, men har samtidig en ide om, at det er der mange andre ældre, som gør. Enkelte af deltagerene er ikke længere så aktive, som de har været. Det skyldes helbredsårsager eller fordi "de har gjort nok", som Britta, der er først i 70'erne udtrykker det. Her bliver brugen af di-

gitale spil også en måde at udfylde en tid, der nogle gange kan blive lang.

Spil har mange formål i hverdagen

De kvinder og mænd, jeg har talt med, får mange forskellige ting ud af at spille digitale spil. Mange fremhæver, at det er underholdende. Næsten lige så mange nævner det sociale element af at spille. E del spiller med børn, børnebørn, partnere eller venner. Mens nogen få konkurrer intenst, er det for de fleste en hyggelig måde at have hverdagskontakt på, hvor de kan følge med i medspillernes fremgang og måske lige skrive en kort besked. Der er dog en del af de medvirkende, som kun kender meget få eller ingen på deres egen alder, der spiller digitale spil. At spille bliver også brugt til at slappe af med. Jane, som aldrig havde forestillet sig, at hun ville komme til at spille digitale spil, fortæller, at det for hende er en fantastisk måde at slappe af på. Ikke bare efter en travl dag med frivilligt arbejde, men også hvis hun kommer til at bekymre sig om ”ting hun alligevel ikke kan gøre noget ved”. Det er en god måde at tømme hovedet på, netop fordi spillet ikke er særlig vigtigt i sig selv, men alligevel kræver intenst fokus, mens det varer. Andre spiller, hvis de vågner om natten og ikke kan sove.

Hjernetræning

En ting, som hovedparten kommer ind på før eller senere, er, at brugen af digitale spil er med til at holde hjernen i god form. Faktisk gøre flere det klart, at de kun spiller digitale spil ”man kan lære noget af”. Kristine, som for nylig skulle til lægecheck i forbindelse med

fornyelse af kørekort, fortæller, at hendes læge efter veloverstået prøve spurgte, om hun spillede digitale spil. Når digitale spil omtales i danske aviser i relation til ældre, er det da også typisk med fokus på mental træning. Her er parallellen til min farmors krydsogtværs igen tydelig. - Hun fremhævede i sin tid det samme, når hun efter en travlt dag med husarbejde sad i lænestolen med sine hæfter. Dette er helt i tråd med den eksisterende forskning.

Forskning i ældre og digitale spil

Mens forskningen i digitale spil ofte forholder sig til bruge af spil ud fra et fritids- og nydelsesperspektiv, er det ikke tilfældet, når det gælder hovedparten af den forskning, der fokuserer på ældre og digitale spil. Her er der primært fokus på, hvordan spil kan være nyttige for ældre rent helbreds-mæssigt. Denne forskning præsenterer ydermere ofte ældre som et økonomisk samfundsproblem, og i den forbindelse tilbydes digitale spil som en billig måde at undgå dyr sygdom og pleje på. Dette fokus på sundhed er ikke i sig selv et problem – det er nok de færreste, der har noget imod at holde sig i form. Problemet opstår snarere, fordi denne forskning i høj grad tegner et endimensionelt billede af ældre som en ensartet gruppe, præget af forfald, hvor forebyggelse og helbredsproblemer bliver det centrale. Sat på spidsen, gøres ældres brug af spil funktionsorienteret. Der bliver tale om træning i stedet for udfordring, sjov eller leg. Dermed sendes der også et signal om, at ældre

åbenbart ikke som andre voksne har lov til at spille, bare fordi de har lyst. Det er vigtigt, at forskningen også kan tilbyde andre perspektiver på ældre og deres brug af digitale spil end den, der kommer fra den sundhedsorienterede forskning.

Kilder

Lene Bak, Anne Sophie Madsen,
Bettina Henriksen,
& Søren Trolborg (2012).

Danskernes kulturvaner 2012.

København: Kulturministeriet.

Tilgængelig online:

http://kum.dk/uploads/tx_templavoila/endelig_danskernes_kulturvaner_pdfa.pdf

De kommunale hjemmesider er ikke menneskevenlige

Kommunikationen mellem det offentlige og borgerne foregår i stigende grad digitalt – selv på områder, som har afgørende betydning for borgernes hverdag.

Men en ny undersøgelse hvor erfarne ældreudsmedlemmer testede deres kommunale hjemmesider viste,

at mange havde svært ved at finde og forstå informationen på internettet. Fx når de har brug for oplysninger om kommunens tilbud til en dement ægtefælle eller for at søge boligsikring.

Læs mere om undersøgelsen på <http://danske-alderraad.dk/>

Er det usundt og dyrt at blive på arbejdsmarkedet?

Selvom pensionsalderen flyttes til 70 år, så slides mennesker alligevel gennem et arbejdsliv og ældes alligevel fra 50 års alderen og frem, så måske er det ikke det bedste for alle at blive på arbejdsmarkedet. Det viser en ny og meget spændende undersøgelse af svenske officerers sundhed. De fik pludselig mulighed for at gå fem år tidligere på pension. Forskerne bag undersøgelsen har set på de sundhedsmæssige virkninger af at gå ud tidligt og sammenlignet med andre jævnaldrende officerer og offentligt ansatte mænd. De, der fik førtidspensionering, havde 35% færre dage

på hospital i forhold til dem, der ikke gik på pension. Faldet var endnu større for dem med lavere indkomst og også større blandt personer med lavere uddannelse. De, der modtog tilbuddet, havde også 26 procent lavere risiko for at dø før en alder af 70 år. Man må sige, at den positive effekt af at gå tidligt på pension er rigtig stor.

Kilde: "Hälsoeffekter af tidigarelagd pensionering" (2014,16) af Daniel Hallberg, Per Johansson och Malin Josephson, Övervakningsudvalget för socialförsäkring (ISF) og Institut för arbetsmarknads- och utbildningspolitisk utvärdering (IFAU).

Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 11. februar 2015 kl. 16.30 – 17.45

Klostergadecentret, Klostergade 37, Århus C

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent

Børge Helmer blev valgt

2. Bestyrelsens beretning

Kirsten Trollegaard orienterede om FUAM's møder, som efterhånden har fået sin form som samtalecafé med kort oplæg, kaffepause med spørgsmål til drøftelse ved bordene og en afrunding med indlæg fra de borde, der har haft særlige vinkler på nogle af spørgsmålene. Der indledes og afsluttes med sang. Det er skiftende bestyrelsesmedlemmer, som tilrettelægger mødet i kontakt med oplægsholderen. Mødernes tema i efteråret 2014 og foråret 2015 er Moderne Omsorg. Det er måske for længe at have det samme tema, da de, som ikke er specielt interesserede i temaet, kan miste interessen for at deltage. Der har været nye skiftende mødedeltagere hver gang hele året. Men det må konstateres, at det kun har givet nogle få indmeldelser samtidig med, at andre er faldet fra.

Der er i januar sendt Nyt fra FUAM og et følgebrev med indbydelse til FUAM's møder ud til 20 personer i forskellige seniorforeninger og -klubber i Aarhus.

Knud Ramian orienterede om Nyt fra FUAM, som også i 2014 er kommet i to numre, da tilsagn om tilskud fra VELUX FONDEN har gjort det muligt at producere nr. 2 i 2014. Nyt

fra FUAM får løbende ros hos læserne og af bestyrelsen. Artiklen Sure gamle mænd har vakt interesse og fået kommentarer. Knud mener, det er vigtigt, at det enkelte blad har noget for alle aldre, så det kan læses i flere sammenhænge. I det kommende blad skal der være et generationstema. Der skal også være opfordring til at skrive om sit liv, ikke som en kronologisk historie, men det, man nu har lyst til at skrive om.

Knud sender før hvert møde et par hundrede nyhedsmail ud med orienteringsstof om mødet. Det er svært at måle effekten, men der opfordres til at sende denne nyhedsmail videre.

Børge orienterede om hjemmesiden, som bliver ajourført løbende med mødetemaer, dato og emner. Nyt fra FUAM bliver lagt på nettet, når det udkommer.

3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2014

Søren-Peter gennemgik regnskabet for 2014, som har et underskud på 5.498 kr. FUAM har fået tilsagn på i alt 10.000 kr. fra VELUX FONDEN over to år

4. Fastlæggelse af kontingent for 2016 samt godkendelse af budget for 2015

Kontingentet for 2016 bliver uændret 125 kr. om året. På grund af det forventede tilskud vil økonomien for 2015 se således ud:

Aktiver:	3.032 kr.
Forventet medlemskontingent:	4.750 kr.
Forventet tilskud VELUX FONDEN:	7.333 kr.
I alt til disposition i 2015:	15.115 kr.

5. Valg af medlemmer til bestyrelsen

Tove Holm, Traute Larsen og Søren-Peter Pedersen blev genvalgt.

6. Valg af suppleanter til bestyrelsen

Irma Magnussen og Børge Helmer blev genvalgt.

7. Valg af to interne revisorer

Jens-Erik Jørgensen blev genvalgt og Hanne Juul Jensen nyvalgt

8. Indkomne forslag ingen

9. Eventuelt

Evaluerings af dagens FUAM møde (11.2.2015), hvor mødedeltagelsen har været ekstra stor. Det kan der være flere grunde til: En kendt foredragsholder (Morten Aagaard, leder af Kirkens Korshær, Aarhus), nyhedsbrevene fra Knud, omtale i FUAM's Facebookgruppe: Alderdommens muligheder og umuligheder, Lokalavisens omtale med foto af oplægsholderen og de udsendte breve til personer i seniorforeninger og -klubber. Der arbejdes videre på at få et møde sammen med Christine Swane, kultursociolog og direktør for Ensomme Gamles Værn.

En pille mod tidens tand

Weekendavisen havde i april en to-siders artikel om stoffet rapamycin som en mulig livsforlængende pille.

Den er næsten lige om hjørnet. Man bruger lige 20 minutter af sit korte liv på at labbe det spæde håb i sig. Atter engang kan man lidt senere på nettet konstatere, at det er en gammel nyhed, der har cirkuleret de sidste 5-6 år. Sidste gang hed stoffet Resveratrol. Det findes i rødvins røde farve. Det håb cirkulerede også i en årrække. Vi elsker håbet om, at man kan finde et stof, der bremser kroppens forfald, og som lader os leve længere. Det havde samme effekt som rynkecremerne -

igen. Men vi betaler gerne for håbet - eller spilder vores tid. Det nye, store håb hedder rapamycin og har vist sig at forlænge mus' maksimale levetid med op mod 20 procent. Fra 2009 til 2015 er der ikke gjort de store fremskridt, men der kan altid være anledning til en lindrende avisartikel.

Weekendavisen 17. april 2015

www.news-medical.net/news/20100402/1/Danish.aspx fra 2010

www.bloom-berg.com/news/features/2015-02-12/does-a-real-anti-aging-pill-already-exist

Himlen må vente – vi har en hjertestarter

Af Tove Holm

Medierne jubler: ”Gennemsnitsalderen stiger og stiger” – Kommunerne grubler: ”Det gør omsorgs- og plejeomkostningerne også”. Der må spares, og det gør man så på ældre-sektoren som helhed.

Det gør vel heller ikke så meget, at der kun bliver gjort rent hver 3. uge. De gamle ser ikke så godt, så de ser nok heller ikke nullermændene og skidtet i krogene. I det hele taget er deres sanser sløvede, også smags- og lugtesansen, så de lægger næsten ikke mærke til, at maden er lavet industrielt og vacuum-pakket. De kan heller ikke huske, hvordan det smagte, da de selv tilberedte familiens måltider med ansvarlighed og omhu.

Til gengæld kan flere kommuner prale med, at de har en hjertestarter på alle plejehjem. Den ville jeg gerne have været fri for og jeg har gjort, hvad jeg kan for at slippe for den, men kan jeg det?

Livstestamente:

Rigshospitalet fører et Livstestamenteregister. Jeg har for mange år siden tilmeldt mig livstestamentet og har dermed sikret mig følgende:

Jeg ønsker **ikke** livsforlængende behandling, hvis jeg er i en situation, hvor jeg er uafvendeligt døende.

Jeg ønsker **ikke** livsforlængende behandling i tilfælde af, at sygdom, fremskreden alderdomssvækkelse, ulykke, hjertestop el.lign. har medført en så svær invaliditet, at jeg varigt vil være ude af stand til at tage vare på mig selv fysisk og mentalt.

Jeg kunne godt have ønsket, at jeg i det hele taget kunne have fravalgt hjertestarter, for jeg har en fornemmelse af, at man slet ikke har undersøgt, hvordan et menneske har det efter at være bragt til live igen. Er der nogen eftervirkninger? I det hele taget må det vel være det enkelte menneskes ansvar og ret at bestemme, om man vil have en hjertestarter benyttet.

Jeg har lagt et notat i min pung med adresse på mine nærmeste pårørende, og der har jeg tydeligt nævnt, at jeg er registreret i livstestamentet. Men hvis jeg får hjertestop, har de, der finder mig, nok ikke tid til at lede efter min pung og finde ud af, at jeg ikke ønsker genoplivning.

De fleste gamle mennesker frygter at skulle ende deres liv på et plejehjem. Måske har vi hørt og læst for mange triste beretninger om, hvor dårlige forholdene er der, selvom vi også ved, at personalet kæmper en brav kamp for at klare arbejdet så godt som muligt med de midler og det personale, der er til rådighed.

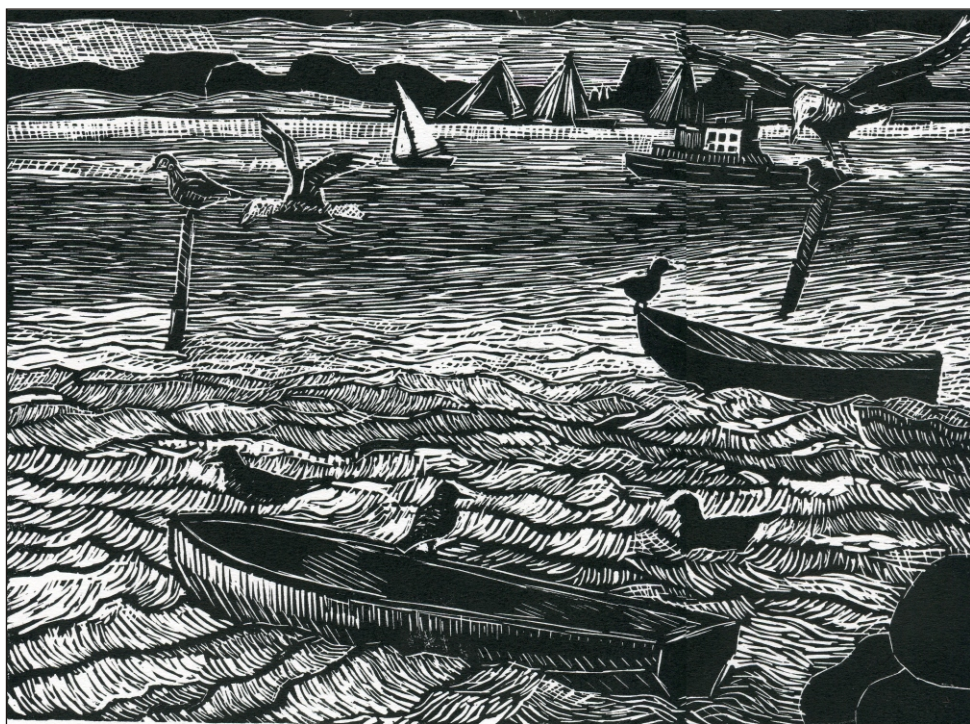
Jeg har den samme frygt, men ved, at jeg ved indlæggelse på et plejehjem straks ville gøre opmærksom på, at jeg ikke ønskede brug af hjertestarter i forbindelse med hjertestop. Hvis jeg er ude af stand til at forklare mig, ved jeg, at mine pårørende ville gøre opmærksom på det.

Hjertestarterens berettigelse:

At det, jeg har skrevet, lyder så bagstræverisk. Derfor er det også vigtigt

for mig at give udtryk for, at jeg anser hjertestarteren for et meget stort gode, når den bliver brugt over for yngre og i øvrigt raskere mennesker.

Men når det gælder gamle og alderdomssvækkede mennesker ville jeg ønske, vi kunne ændre vores opfattelse af døden. Den er ikke altid en fjende – undertiden en ven.



Randers Fjord ved Udbyhøj

Hans Lindberg

"Passion for livet" - En nordisk succes

Af Rene Buch Nielsen

"At gå fra ord til handling" er overskriften i "Passion for livets" hjemmeside i Sverige. "Vi vil handle os til en ny livsstil, som påvirker helbred og livskvalitet. Det handler om at bryde tilvænnede mønstre, blive bevidst om udviklingsmulighederne, gå fra ord til handling og skabe forandringer, der gør en forskel i sit liv."

I Norge skriver de: "Lyst på livet" er et koncept for og med seniorer. Møteformen kalles livskafe og skapes av deltakerne i et hyggelig fellesskap. Gjennom gode samtaler rundt bordet kan du få inspirasjon, tips og erfaringer for å fremme egen helse og livskvalitet.

Det ser ud til, at man kan lære at gøre noget ved sit liv. Ved hjælp af en enkel, men velafprøvet metode skaber man forandringer i eget liv og vurderer resultatet af ændringerne efterfølgende. Det er de gamle selv, der spreder konceptet, som har haft en nærmest eksplosionsagtig udbredelse i Sverige og Norge, og i dag har mere end 90.000 pensionister i Sverige deltaget i Passion for livet. Nordmændene er godt med, og siden det første pilotforløb i Sandefjord kommune i 2011 har den norske spredning foregået i et stærkt tempo, hvor 41 kommuner i 14 fylker (amter) er i gang eller forbereder opstart. I Norge fik konceptet navnet: Lyst på livet.

Passion for livet modtog i marts 2014 den europæiske pris 'Social Innovation in Aging - The European Award' foran 220 andre initiativer.

I Livstilscafeen lærer man at forandre sit eget liv

Ideen og organiseringen af Passion for livet er enkel. Pensionister samles i mindre grupper og mødes på "livscafeer", hvor de arbejder med at fremme eget helbred og livskvalitet ved at påvirke vaner og mønstre i hverdagen. Temaerne i livscafeerne tager udgangspunkt i WHO's anbefalinger til sundhedsfremme: tryghed og sikkerhed i hjemmet, sociale netværk, mad og drikke samt fysisk aktivitet.

Deltagerne mødes seks gange i Livscafeer i løbet af de otte til ti måneder, et Livscafe-forløb varer. Den første gang lærer de om den såkaldte PDSA-cirkel, der er en metode, der bruges mange steder til kvalitetsudvikling. Når deltagerne mødes i Livscafeerne, får de inspiration til at prøve forandringer hjemme og i forhold til at følge op på disse forandringer. Det giver deltagerne ideer til, hvordan man kan gå fra ord til handling for at ændre livsstil.

Hver deltager vælger tre områder inden for det fælles tema fx Sikkerhed i hjemmet, som de vil forbedre i deres liv, indtil de mødes på den næste livscafé. Her deler deltagerne deres erfaringer med hinanden om de forbedringer, de har gjort. Deltagerne arbejder med tre spørgsmål:

Hvad er mit mål?

*Hvad kan forandres?
Og hvornår er en forandring en
forbedring?*

I PDSA cirklen beskrives den aktivitet, som sættes i værk: planlægning, gennemførelse, undersøgelse og opfølgning.

Et særkende ved Passion for livet er, at et livscafe-forløb ledes af 1–2 pensionister, der efter et to dages undervisningsforløb er klædt på til at være cafeledere for en gruppe. Deres vigtigste opgave er at formidle metoden og det indsamlede materiale. Passion for livet spredtes ved, at begejstrede deltagere i Livscafeerne selv starter nye livscafeer.

Begyndelsen

I 2004 holdt en engelsk praktiserende læge oplæg om, hvordan han var begyndt at organisere gruppekonsultationer i sin lægepraksis. Han havde mange ældre med faldskader og indså, at de ofte havde samme udfordringer. Derfor tænkte han, at hvis han samlede dem i hold, fik de samme informationer og kunne gensidigt inspirere hinanden til at undgå faldulykker i eget hjem. De ældre kunne hver især sætte mål for, hvordan de kunne ændre forhold i eget hjem, fx ordne ledningsrod, sætte lys op flere steder m.v.

Anette Nilsson, der er en yngre udviklingsmedarbejder fra Jönköping i Sverige, så straks en mulighed for at anvende samme fremgangsmåde i

Jönköping region. Metoden fik navnet "Passion för livet". Siden da er Passion for livet nærmest vokset til en folkebevægelse i Sverige, og har med succes bredt sig til Norge. Men også i Finland, USA, Canada, Armenien og Wales arbejdes med principperne i Passion for livet.

Har ikke fundet fodfæste i Danmark - endnu

Passion for livet er ikke ukendt i Danmark. Både Sundhedsstyrelsen og KL har været på studiebesøg i Norge og Sverige, og Passion for livet er præsenteret på danske konferencer og på konferencer i udlandet, hvor danskere har deltaget. CFK Folkesundhed og Kvalitetsudvikling har forsøgt at skabe samarbejde omkring ideen, men ingen har taget handsken op endnu. Måske har der ikke været en "dedikeret" person, som har set potentialet i konceptet og skabt grobund for at afprøve Passion for livet i Danmark. I den forstand er det nærliggende at forestille sig, at det i første omgang handler om at få den rigtige person til at støbe kuglerne for et dansk pilotforløb.

Rene Buch Nielsen arbejder som konsulent på CFK Folkesundhed og Kvalitetsudvikling, Region Midtjylland.

Artiklen er forkortet af redaktionen. Du kan finde hele artiklen på www.FUAM.dk

Tema for efteråret

Hvad stiller jeg op med min livshistorie?

Sådan lyder temaet for efterårets møder i FUAM. Min livshistorie er den røde tråd i mit liv. I den ligger alle forklaringerne. Men hvor er den henne? Er mine myriader af ferie billeder min livshistorie? Jeg er resultatet af min livshistorie, men hvad stiller jeg op med den? Skal jeg være en del af det store flertal, der går historieløs i graven overladt til ryet og andres rygter.

Livshistoriefortællinger er på vej frem. Der er vejledninger på nettet. Der er ikke mange byer, hvor der ikke findes et aftenskolekursus i erindringsskrivning, som man kan melde sig til. Der er mange, som bare skriver på en internetside: "Min livshistorie". Man kan få professionel hjælp af et stigende antal specialjournalister. Der findes også en international forening for journalister, der har erindringsskrivning som profession. Man kan i dag til en billig penge få sine erindringer ud som bog.

Der er mange måder at omgås sine livserfaringer på. Nogle skriver bøger om dem, andre fortæller dem bare til hinanden. Masser af undersøgelser viser, at det at fortælle sin livshistorie skaber ren livsglæde og er god mentalhygiejne. I 1984 skrev Grethe Ebbesen et særnummer af FUAM, "Lyt og skriv - om gamles liv" Hun viste, hvordan svækkede gamle fik livsmodet igen ved at fortælle deres livshistorier. Det er siden videnskabeligt bevist. Hun beskrev det i et særnummer af FUAM allerede i 1984. Livshistoriefortællingen kan også være en god hjælp for

mennesker med psykiske lidelser - uanset alder. Jette Sørensen, der er professionel erindringsskriver, beretter til Berlingske: »Jeg havde en kvinde på omkring 40 år, som var syg af kræft. Hun ville gerne give sin syv-årige datter sin livshistorie, så andre ikke skulle fortælle datteren den senere hen, den skulle komme fra moderen selv.« Den lille historie fortæller to ting.

For det første er der kun een livshistorie, og det er den man fortæller selv. Men vi fortæller den sjældent til andre, mens vi læser stabler af fortællinger om kendte folks liv.

For det andet skal man kunne finde den rigtige motivation og den rigtige anledning. Man kan godt forstå en kræftsyg kvindes ønske om, at datteren skulle kende sin mor. Men for os, der ikke er kræftsyge, er det i virkeligheden ikke meget anderledes! Vores børn kender også kun begrænsede dele af vores liv. Så det kunne være lige så betydningsfuldt for os at skrive livshistorie, men vi mangler døden som anledning og kraftkilde. Det har altid undret mig, at mange beskæftiger sig med slægtshistorie med stor iver og rejser landet rundt på deres skattejagter til forskellige arkiver, men de skriver ikke på deres egen livshistorie. En af mine venner har fået ridderkorset. I den anledning opfordres man til at indsende en levnedsbekræftelse. Det var anledningen. Selvom han ikke er meget skrivende, blev det til en bog på ca. 100 sider. Både bogen og arbejdet med den har han haft meget glæde af.

FUAM's spørgsmål til drøftelse i efteråret 2015

Hvad stiller jeg op med min livshistorie?

9. September 2015 kl. 14.30-1630

Livshistorie-cafeen. En mulighed i Aarhus?

Indledning: Ergoterapeut Inge Juul og frivillig Arne Rindom

Tilrettelæggelse Knud Ramian

I 2013-14 blev der gennemført et forsøg med etablering af en livshistoriecafe i områdecen-ter Marselisborg som et samarbejde mellem en professionel tovholder og to frivillige. I livshistorie-cafeen mødes en lille gruppe gamle voksne over 8 gange og fortæller om deres udgave af historien. Nye temaer vælges fra gang til gang. Det var en meget positiv oplevelse for gruppen, og de havde meget lyst til at fortsætte, da den stoppede. En god rapport blev udfærdiget med alle erfaringerne. Hvordan kommer man videre fra en succes?

14 oktober 2015 kl. 14.30-16.30

Livshistorie er, at fortælle til sig selv.

Lisbet Thorendahl, socialrådgiver - medl. af FUAM's bestyrelse

Der er mange grunde til at interessere sig for sit livs historie. Et mål kan være ønsket om at videregive sin historie til efterkommerne. Andre vælger at fortælle deres historie i form af en række episodiske beretninger, der ikke nødvendigvis har et kontinuerligt forløb. Man kan også vælge at se sin livshistorie som et udviklingsforløb. En af mange vinkler her kunne være livsperioderne, en anden kunne være at fokusere på de gange i ens liv, hvor man har skiftet spor - bevidst valgt eller ikke - og konsekvenserne heraf. Nysgerrighed er nøglen!

11. November 2015 kl. 14.30-16.30

Livshistorien, når man vil fortælle til sine voksne børn

Knud Ramian, seniorkonsulent, medl. af FUAM's bestyrelse

Når man sidder med stumper og stykker fra ens forældres historie, gør man sig sine tanker. Man fik spurgt for sporadisk, til det forkerte og for sent. De fortalte heller ikke andet end anekdoter spontant. Var jeg som voksen slet ikke optaget af mine forældres historie? De yngre voksne kan jo godt være optaget af historier om dem selv - som børn. Måske er forældrenes historie først interessant, hvis de skal bruge den til at forstå sig selv med? Eller har de bare så travlt, at anledninger ikke rigtig byder sig til - og så bliver det ofte for sent. Kan jeg gøre det bedre?

Alle møder er fra kl. 14.30 til 16.30

i Cafeen, KlostergadeCenteret Klostergade 37, Århus C

Møderne er åbne for alle.

Det koster 25 kr. inklusive kaffe, te og kage

Mødelokalet har teleslyng

Foreningen til **U**dvikling af **A**ldersdommens **M**uligheder - en forening for de uprøvede ideer og projekter

ISSN: 2445-5415



Her finder du FUAM

FUAMs hjemmeside: www.fuam.dk

Sekretariatet:

Tove Holm
Åkrogs Strandvej 43
8240 Risskov
Telefon 8617 9065
E-mail: toveholm43@gmail.com

Foreningens gironummer er:
572-6646

Ved bankoverførsel anvendes
konto-nr. 1551-0005726646

CVR-nummer: 31509130