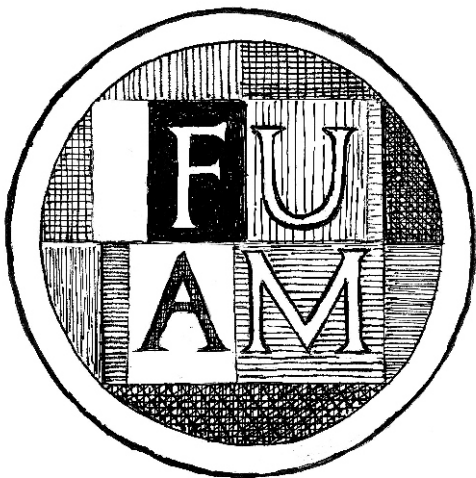




De gamle voksne har mere betydning
end deres arbejdskraft
De gamle går altid foran
De gamle er rige
Familiefred med dine forældre

Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

2

32. årgang
December 2012

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 Nyhedsbrev nr. 1/2013:
14. april 2013

Læs i dette nummer

Leder: De gamle voksne har mere betydning end deres arbejdskraft.	3
De gamle går altid foran	4
De gamle er rige.	8
Efter arbejdslivet	12
Mødekalendar.	13-16
Familiefred med dine forældre	18
Fremtidens ældre bliver måske ikke en byrde.	22
Tanker om ro i alderdommen	23
A- og B-holdet	24
Indkaldelse til generalforsamling.	26

De gamle voksne har mere betydning end deres arbejdskraft

FUAM har taget del i Det Europæiske år for aktiv aldring og solidaritet mellem generationerne, der nu rinder ud. Året igennem har vi fået at vide, hvad det betyder: De gamle voksne kan og skal holde sig aktive (og helst blive i arbejde). De skal holde sig sunde - for alles skyld. Set med FUAM-briller må det kaldes en positiv udvikling, når samfundet for alvor værdsætter de gamle voksne som mennesker med ressourcer, der kan anvendes, men året indeholder en del paradokser. Hvis vi er så værdifulde, må vi forvente at der slås lønnede stillinger op specielt til gamle, så vi kan se, hvor meget vi er værd, eller om vi bare skal være gratis arbejdskraft. Før det sker, bliver det ikke troværdigt.

Ældreåret rummede altså et klart budskab til de gamle voksne. Der synes ikke at være noget budskab til de yngre. Er solidaritet mellem generationerne ikke lidt meningsløst, hvis det kun gælder den ene generation?

I FUAM har vi i efteråret og i dette nummer af bladet valgt at støtte op om ældrevenligheden ved at diskutere temaer omkring de gamles værdi. De gamle går forrest gennem livet. De er på godt og ondt forbilleder. Tove Holm deler i sin artikel sine tanker over, hvilken betydning forbilleder har haft i hendes liv. Vi ved godt, at gamle voksne - som i H.C. Andersens eventyr - sidder på de store pengekasser, men måske er de rige på meget andet? Det belyser Lisbet Thorendahl i artiklen om de rige gamle

. Helle Snell anmelder undersøgelsen "Efter arbejdslivet", som er samtaler

med 50 gamle danskere. Det er en vedkommende bog, også for yngre, men måske er det alligevel "et sofastykke" af en lidt for solfyldt alderdom. Samme mistanke sniger sig ind ved læsning af en omfattende interview-undersøgelse af ældre i forskellige aldersgrupper der gentages over årene. Den påviser, at de gamle generelt er blevet både mere selvhjulpne, sundere og gladere end de var for 10 år siden. Men gælder det for alle, når vi ved, at der er stor og stigende ulighed i sundhed og overlevelse? Knud Ramian anmelder "Familiefred" - en bog om yngre voksnes problemer med deres gamle forældre. Den bog viser, hvor problemfyldt relationerne til forældrene kan være.

Forår 2013 i FUAM:

Nye værdier og nye mødeformer

De gamles værdi er stadig vores tema. På midtersiderne kan du læse om forårets møder. Emnerne spænder vidt og er valgt, fordi vi er engagerede i dem. Måske udvikler vi lidt på mødeformen ved at eksperimentere med samtale-saloner. En samtale-salon lægger vægt på samtalerne mellem mennesker om et fælles tema. Det passer fint til det, der sker i FUAM. Vi prøvede en samtale-salon af på mødet om generationssolidaritet i november. Der var mødt mange mennesker, og vi fyldte godt op i cafeen. Der var almindelig tilfredshed med formen, og der kom gode forslag til forbedringer - så det er sikkert ikke sidste gang, at vi eksperimenterer med mødeformen.

De gamle går altid foran

Tema: De gamles værdi

Af Tove Holm

**De gamle går altid foran.
Uanset om vi vil det eller ej, er
vi rollemodeller – først og frem-
mest i forhold til vores børn.
Hvad har vi selv taget til os fra
vores rollemodeller?
Hvad vil vi gerne give videre?**

Min titel er "De gamle går altid foran", men jo mere jeg har tænkt over det i den sidste tid, des mere er jeg blevet i tvivl. Det er en gammel sandhed, at generationerne står på skuldrene af hinanden, men på mange områder er det de unge, der går foran. Jeg mener snarere, at unge og gamle skiftes til at gå foran, at vi følges ad, lidt forskudt.

Selvom vi er rollemodeller for vores børn, er det derfor ikke det, jeg vil beskæftige mig mest med. Det er da svært at vide, hvad børnene har taget til sig af det, vi gerne ville give videre. Det er snarere børnene, der kan bedømme, hvad de har taget til sig. Én ting ved jeg med sikkerhed: Det lykkes ikke for mig at give rollen som ikke-ryger videre, selvom jeg aldrig har røget. Det siger noget om, at vi ikke er alene om at være rollemodeller – børnenes kammerater i og uden for skolen er det måske i højere grad i de unge år. Måske kan nogle forældre være så stærke, så moraliserende eller for dømmende, at børnene følger dem i

stedet for kammeraterne, men jeg tror, det er sjældent.

Min mor

Jeg vil fortælle lidt om, hvem jeg har haft som rollemodeller og begynde med, hvad mine "mødre" har givet videre til mig.

Min mor døde, da jeg var ti år – det var sørgeligt, for jeg var meget knyttet til hende, men jeg kan ikke lade være med at tænke på, at jeg fik to mødre som rollemodeller, og jeg har benyttet mig af dem begge to. Min mor var både fuld af humor og ret autoritær. Hun hørte til dem, der kunne opdrage børn bare ved et blik. Vi fik tidligt pligter, og vi drømte ikke om at diskutere, om det var rimeligt eller ej, men jeg har aldrig været i tvivl om hendes kærlighed. Pligterne betød også, at vi lærte meget praktisk, som jeg livet igennem har kunnet bruge, og min mor lærte mig, skønt jeg kun var en lille pige, at jeg skulle sørge for at blive uafhængig af andre og selv tage stilling til, hvad jeg ville og ikke ville. I mange år – også efter at jeg blev voksen – tænkte jeg, hvis jeg var i tvivl eller i en vanskelig situation: "Hvad ville Mor have gjort?"

Jeg var så heldig at få en plejemor, og hun var helt anderledes, meget mild og blid, og hun havde den opfattelse, at børn skulle opdrages ved, at man talte med dem og viste dem tillid.

I al sin blidhed var hun for mig og så en autoritet, og jeg havde så stor respekt for hende, at jeg i virkeligheden ikke kunne tale med hende om ting, der gik mig på, men hun viste mig en vej til den opdragelse, jeg gerne ville give mine børn – det blev en blanding af mine to mødres opfattelser.

Husmoderen

Jeg har været så heldig at få andre gode rollemodeller. Efter skolen valgte jeg at komme i huset, og den husmor, som oplærte mig, var dygtig og meget fremskridtsvenlig. Det var en stor husholdning med 4 børn og en karl på kost. I en tid med rationering lærte hun mig, hvordan man klarer sig ved at bruge de ting, man har til rådighed, og hun lærte mig en hel masse om planlægning af husarbejdet og om kost og ernæring. Jeg blev kun et halvt år i huset, men det, jeg lærte, kan jeg stadig bruge.

Da jeg var rollemodel

Da jeg fik min egen husholdning, havde jeg i en del år unge piger til hjælp med husholdning og børnepasning. Dengang var det et krav, at man først skulle have været et år i huset, før man kunne søge ind som sygeplejeelev. En af pigerne fra dengang besøgte mig i sommer – 45 år senere. Hun fortalte, at det år i huset havde ændret hele hendes tilværelse. Hun var stærkt ordblind, var gået ud af skolen efter 6. klasse og kunne hverken skrive eller læse. Hun var opdraget også for den tid ekstremt autoritært – måtte ikke sige du til sine forældre, men kun tiltale dem som Mor og Far – og var usikker

og selvudslettende. Men hun var intelligent, havde et godt håndelag, var altid ivrig efter at lære og gjorde altid sit yderste. Jeg blev meget glad for hende. Efter et år hos mig fik jeg henvist hende til en efterskole for ordblinde. Ved besøget i sommer kunne hun fortælle, at hun både havde fået en uddannelse og nu havde en blomstrende virksomhed. Jeg mødte en dejlig, selvsikker kvinde i midten af halvtredserne, som sagde: ”Du lærte mig så meget – og jeg gør stadig køleskabet rent sådan, som du lærte mig det”.

Jeg fandt rollemodeller i mit arbejde

Jeg har været meget heldig arbejdsmæssigt. Når jeg ser på situationen for de unge i dag, er det værd at bemærke, at jeg aldrig har prøvet at være arbejdsløs. Jeg var også heldig på en anden måde. Jeg kom som 17-årig til at arbejde i Forvaringsanstalten i Herstedvester – dengang hed det psykopatanstalterne – og lederne, der var læger og psykologer, var interesserede og involverede i alle de nye fremskridt inden for kriminalvidenskab og socialpsykiatri og –psykologi. Jeg var sekretær for reservelægerne, og da jeg var så ung, opfordrede de mig til at spørge om alt det, jeg havde brug for at vide. For mig blev det ikke kun til et nyt syn på kriminelle og deres resocialisering, men også til en større forståelse af begrebet tolerance.

Familievejledning

Senere fik jeg arbejde som familievejleder i Københavns Børneværn, og der kunne jeg bruge alt det, som jeg

havde taget til mig fra mine rollemo-
deller i Herstedvester og senere på et
psykiatrisk hospital, hvor familiebe-
handling var noget helt nyt. Der hav-
de jeg igen det held at blive sekretær
for en af vores fremskridtsvenlige psy-
kiatere, Henrik Hoffmeyer. Som ny-
ansat i Københavns Kommune deltog
jeg i et kursus, som ganske vist kun
varede i tre måneder, men hvor der
var fremragende undervisere som
Hanne Reintoft og Mette Kofoed
Bjørnson. De blev nye rollemodeller,
som lærte mig altid at vise respekt
over for de klienter, der havde brug
for min hjælp.

Dengang var det ydmygende at sø-
ge hjælp i en socialforvaltning, og
man kunne kun give hjælp til det aller-
mest nødvendige. Familievejledning
var tænkt som en forebyggende hjælp
til børnefamilier, så man kunne undgå
de mange anbringelser af børn.

Mange af de erfaringer blev brugt i
den senere bistandslov, og på den
måde kan man sige, at vi gik foran,
men jeg var alligevel noget bekymret,
da det viste sig, at det for nogle heldig-
vis ikke længere var ydmygende at sø-
ge hjælp, men at nogle unge så frem
til deres 18 års fødselsdag, så de hav-
de ret til at få hjælp.

Balancen mellem retten til at få
hjælp uden at føle sig ydmyget og øn-
sket om at udnytte de sociale goder
må være emne for et helt andet op-
læg.

Vennerne

Livet igennem får vi nye rollemo-
deller. Her tænker jeg på de venner, vi
møder, som giver os nye tanker. Men

det handler stadig om, at andre er rol-
lemodeller for os. Hvordan vi er rolle-
modelle for andre, ved vi nok ikke al-
tid. Anderledes med vores børn i for-
hold til os.

Børnene bruger ikke det, vi gerne ville lære dem

Vi præger vores børn lige fra deres
første tid, og de har i de første år en
udstrakt tillid til, at deres forældre ved
bedst og gør det rigtige, men allerede i
teenagealderen bliver vores børn klar
over, at vi ikke dur som rollemodeller,
men at forældre som regel er helt for-
kerte, og de lægger ikke skjul på deres
meninger. Efter alle trængslerne med
teenagere kan vi glæde os over, at
vores voksne børn har brug for nogle
af vores erfaringer, når de etablerer
deres egne hjem, og når de får børn,
glæder vi os til at dele al vores viden
og erfaring med dem. Men der tager vi
fejl. Efter deres mening fik vi børn i
stenalderen, og erfaringerne fra den
tid kan man i hvert fald ikke bruge i
dag.

Ungdomsoprøret satte sig i os

I slutningen af tresserne og i halv-
fjerdserne var det bestemt ikke de
gamle, der gik foran, men jeg er sikker
på, at mange af os lærte en masse af
de unge. Jeg havde tit en følelse af, at
jeg var født i en forkert generation og
hellere ville have været i næste gene-
ration.

Men det er vel helt rigtigt, at vi livet
igennem lærer af hinanden, og det er
derfor, jeg mener, at unge og gamle
følges ad, snarere end at vi gamle går
foran.

Lærte børnene det med at sætte grænser?

Vi satte grænser for vores børn – nogle satte dem lidt for hårdhændet rent bogstaveligt. Er der noget om, at vores voksne børn har svært ved at sætte grænser for deres børn? Til gengæld tror jeg, at de er ganske gode til at sætte grænser for deres forældre.

Der er forskel på små og store børnebørn

Det siges, at børnebørnene er livets dessert. Jeg vil have svært ved at beskrive den ømhed og lykke, jeg har følt, hver gang jeg har stået med et lille nyt barnebarn i armene. Det er sket fire gange for mig. Jeg har også været så heldig at være meget sammen med mine børnebørn, oven i købet gennem mange år, fordi der er stor aldersforskel på mine børn. Så længe de var små, kunne vi dele så meget, fortællinger, oplæsning, spil og mange andre ting. Men vores elektroniske tidsalder har ændret noget i forholdet mellem bedsteforældre og børnebørn. I løbet af ganske kort tid bliver samværet ændret, når mobiltelefonen og computeren vinder indpas, for så bruger børnene en meget stor del af deres fritid på at sms'e eller holde kontakt med alle kammeraterne på Facebook.

Mit yngste barnebarn er 10 år, vi ses jævnligt og holder meget af hinanden. Tidligere kunne hun rigtig godt lide at spille spil med mig – det var som regel mig, der tabte. Jeg kunne godt leve med, at hun en dag sagde, at hun ikke længere havde brug for, at jeg læste op for hende, for: ”Jeg kan selv læ-

se”. For et par år siden fik hun et Nintendo-spil, og det var lidt trist, at hun efter den tid kun sjældent havde lyst til at spille med mig.

Vores børnebørn hjælper os med venlig overbærenhed, når vi har problemer med mobiltelefonen eller computeren – så i den forbindelse er vores funktion som rollemodel mest at vise dem, at vi gerne vil stå ved vores manglende rutine eller kendskab til al den nye elektronik.

Kærligheden mellem forældre, børn og børnebørn er der ikke nogen grund til at sætte spørgsmålstegn ved. Den eksisterer uantastet af de meningsforskelle og konflikter, der vil opstå gennem tilværelsen.

Hvad vil vi gerne give videre?

Jeg vil ikke generalisere, men nøjes med at sige noget om, hvad der har været vigtigt for mig at give videre til mine børn:

Lige fra begyndelsen ville jeg gerne gøre mine børn til selvstændige mennesker. Det kan man begynde på meget tidligt ved at lade dem få lov til at udfolde sig og prøve alt det, som et lille barn gerne vil. Vi kan også vise dem tillid, efterhånden som de vokser til.

Jeg ville også gerne lære dem at være ansvarlige både for sig selv og for det samfund, de er en del af. Jeg ville være ked af at medvirke til, at en ny generation voksede op som egoister.

Først og fremmest ville jeg give dem omsorg og kærlighed, for jeg tror på, at det, som vi giver børnene, vil de give videre til deres børn. Jeg tror, de fleste forældre gerne vil give deres børn kærlighed – uden at misforstå

det som forkælelse og overbeskyttelse. Hvis det lykkes os at give børnene den ballast, bliver verden et bedre sted at leve i.

Fra manuskriptet til et
FUAMMØDE
12. september 2012

De gamle er rige

Af Lisbet Thorendahl

Det er et tema, der har været diskuteret i FUAM her i efteråret og et tema, der jævnligt er fremme i medierne i en eller anden form. Påstanden går mest på det økonomiske, men gruppen "misundes" også for det gode liv, de har, med oceaner af tid til eget forbrug.

"De gamle" i overskriften kunne betyde alle pensionister. I så fald holder påstanden ikke. Jeg vil hellere se ud-sagnet i forhold til en meget bred gruppe af middelklassedanskere i de første 10-20 år af deres pensionisttid. Jeg tilhører selv gruppen, og vil derfor i causeriet nedenfor bruge betegnelserne "vi" og "os".

Den foretagsomme generation af ældre

I de mange sociale sammenhænge, hvor vi ældre mødes – uanset om det er i det frivillige arbejde, til bingo, i biografklubber, til kirkekaffe eller foredrag - snakkes der meget om, hvad de enkelte foretager sig i dagligdagen. Det kan være noget med børnebørne-

ne eller med huset og haven, men det hotteste samtaleemne – nok især blandt vi kvinder - er, hvad vi er optaget af, hvad vi har gang i, hvilke bøger vi har læst, hvilke TV-udsendelser vi ser og hvilke rejse- og kulturoplevelser vi på det seneste har haft. Det er "in" at have noget at byde ind med på disse områder. Nogle gange bliver det desværre bare til opremsninger, der ikke giver yderligere anledning til samtale, men andre gange inspirerer beretninger og samtaler andre til at gøre det samme.

Den aktive og opdaterede generation af ældre

Også når vi er sammen med vores børn og deres familier, snakker vi om det liv, der er vores. Vi er ikke som vores forældregeneration af pensionister, der mest havde de hjemlige sysler at berette om. Vores iver efter at være foretagsomme og opdaterede gør, at vi gamle ind i mellem kan have en fornemmelse af, at vi på visse områder er mere med på de nyeste kulturelle begivenheder, end vores børn i deres travle arbejds- og børnefamilie-liv er det. Vi synes – mange af os – at vi

har et indholdsrigt pensionsliv. Vi rejser til fjerne lande og tager på krydstogt til Nordkap. Det vi har at fortælle, oplever vi, er mere interessant for vores børn at høre på, end dengang vores forældre – når det gik højt – kom hjem og fortalte om rejsen til Gardasøen. Det kan nok være ret trivielt for den yngre generation at høre deres forældres opremsning af alt det, deres kalendere er fyldt med – og de oplever nok også sommetider forældrene som konkurrenter på noget, der egentlig tilkommer dem, nemlig at være formidlere af det nye og interessante. Vores børn husker måske, hvordan vi, da de var børn, kom hjem til vores forældre med alt det nye, og hvordan de gamle med store undrende øjne så på vores liv, vores muligheder og vores store spring ind i den nye tid. Vores børn har ikke samme mulighed for at dupere os, og det er egentlig synd for dem.

Glansbilledet af os

Ældre Sagens pjecer og i rejsefoldere for pensionister er vi karakteriseret som ungdommelige og med øjne, der forventningsfuldt skuer ud i en strålende og oplevelsesrig fremtid. Et billede, der på én måde passer os meget godt - vi bryder os ikke om, at blive karakteriseret med rollator og udtrådte sko, men billedet er på den anden side kvalmende, udvendigt. Vi ved jo godt, at det i morgen kan være os, der ikke længere kan tage ansvar for os selv. Vi ønsker at udskyde den uafvendelige og meget lidt estimerede alderdom og ønsker at bortlede opmærksomheden fra, at vi stort set alle har skavanker af en eller anden art, og

inde bag facaden mærker forandringer, der har med den kommende alderdom at gøre. På den anden side kender vi årti efter årti flere og flere 90-årige, der futter rundt i næromgivelserne i deres små miljøvenlige biler. Så hvorfor ikke se lidt fremad og håbe på, at aktiviteterne gør sit til, at man har den lange bane foran sig?

Vi er mange

De store årgange fra 1940'erne, det er os, og ulemperne ved at være så mange er, at vi fylder i landskabet, på vejene, i køerne. Vi fumler ved kasserne i supermarkedet og kører efter forholdene og vores alder på vejene - langsommere end den yngre generation og er ind imellem til irritation for dem. Vi er uproduktive og de medicinske udgifter på os er kolossale. Vi har penge på kistebunden, siges det, men er for nærige til at sætte dem i omløb. – Men fordele er der også ved, at der er mange af os. Vi er i fokus for folk, der gerne vil tjene penge på os. Der arrangeres interessante rejser, hvor der tages hensyn til, at vi ikke er 20 længere. Der findes et utal af beskæftigelses- og aktivitetstilbud – og selv som arbejdskraft – gratis naturligvis - er vi eftertragtede. Vi danner selv store netværk med aktiviteter, der opfylder mange af vores behov. Vi er ikke for ingenting børn af "foreningsDanmark" med stor mødevirksomhed og socialt samvær mellem folk med fælles interesser - og mange fælles interesser, har vi pensionister. Vi har fornøjelse af samværet med hinanden, vi har så meget fælles gods at dele og så megen viden og erfaring at føre berigende samtaler på baggrund af.

Vi føler os rige – mange af os

Der er mange gode grunde til, at vi oplever, at vi har en rig pensionisttilværelse - helt anderledes end den, vi husker, vores forældre havde. Vi er ikke en generation som dem, der i deres sene alder havde nok i at passe hus og have – og ellers slappe af i lænestolen foran TV apparatet. Vi er anderledes, vores liv har formet os anderledes. Vi har stort set alle m/k haft lønnet arbejde uden for hjemmet. Vi har mange af os en anden fart i krop og intellekt end generationen før os havde. Vi er ikke vant til så megen tid til egen disposition og betragter i almindelighed ikke arbejdet i hus og have som en fuldtidsbeskæftigelse. Derfor er det for mange af os forbundet med det gode liv at være beskæftiget med noget, der for den enkelte er meningsfyldt og udfordrende på en anden måde.

Er vi gamle anno 2012 en rig og heldig generation?

Af den gruppe pensionister, som artiklen her omhandler, er jeg ikke så

meget i tvivl om, at mange vil sige: "Ja, vi har haft meget gunstige økonomiske betingelser i vores etableringsperiode. Vi har nydt godt af inflationen. Vi fik etableret os i gunstige økonomiske ordninger. Vi kom med i efterlønnen og fik mulighed for at gå tidligt på pension." Det sidste var ikke vores mindste held, kan jeg tilføje. Ved – som mange af os gjorde – at gå på efterløn som 62-årige, har vi haft ressourcer til at skabe os en 3. alder med pilen op ad med oplevelser, udfordringer og et forbrug, der er større end nogen generation før os har haft.

DE GAMLE ER RIGE!

Min holdning er, at de fleste af os nutids middelklassepensionister oplever at ha' et ret tilfredsstillende pensionistliv, hvor vi også på det økonomiske område har god balance mellem, hvad vi har lyst til, og hvad vi har råd til – derfor er min konklusion – ja, de gamle er rige.

Nyt om det sunde liv

Det enkleste råd til styrkelse af hjerne og krop: Brænd hver dag så mange kalorier af, som du kan overkomme! "Skrald, andebrød og fejekost" er titlen på et lille fint hefte udgivet af Aarhus Kommune. Heftet giver inspiration til, hvordan man langt hen i livet kan udnytte sin egen hverdag til at

styrke sin krop. Heftet siger, at vi har brug for styrketræning, balancetræning, koordinationstræning og konditionstræning. Heftet ligger på lokalcentrene, men kan også findes på www.aarhus.dk/enkel-udtraening. Der er brug for udvikling af langt flere øvelser til hverdagsbrug.



*Den rare nabo Høgsberg kan godt lide børn,
og der kommer mange og besøger ham*

Hans Ludvig Larsens illustrationer

Illustrationerne i dette nummer handler om samspillet mellem generationerne. Det er atter en gang kommentarer til temaet om aktiv aldring og solidaritet mellem generationer.

Billederne er hentet fra Hans Ludvig Larsens hefte: "Børns hverdage" udgivet af Kunstklubben 1978.

Efter arbejdslivet

Boganmeldelse

Af Helle Snell

De senere år har set ganske mange udgivelser med fokus på den aldrende befolkning. Ældres dårligdomme, ældres ressourcer, de økonomiske og samfundsmæssige konsekvenser af det voksende antal ældre etc.

De fleste er skrevet af yngre mennesker, og det hører stadigvæk til sjældenhederne at finde forskning om aldring og alderdom, hvor de gamle selv kommer til orde.

Efter arbejdslivet – Fortællinger om dét at blive ældre er en undtagelse og som sådan særdeles velkommen.

50 fortrolige samtaler

Bogen er en tematisk præsentation af 50 gamle og ældre menneskers oplevelser af egen aldring og alderdom. De to forfattere har rejst land og rige rundt, ført samtaler af 1-2 timers varighed med 50 pensionister i alderen 68-90 år i dissers eget hjem. Hver af de gamle er blevet besøgt og interviewet 2-3 gange med nogle måneders interval. I syv kapitler kommer vi omkring de vigtigste temaer i pensionisternes liv - kroppens forfald, hjemmets betydning, lykke og tilfredshed, mænds og kvinders forskellige måder at blive gammel på, venskabs betydning, hvad der giver mening i hverdagen og tanker om den sidste tid.

Hvert kapitel rummer et væld af interviewcitater og præsenterer enkelte gamle mere udførligt. I et ligefremt og tilgængeligt sprog perspektiveres temaerne. Kapitlerne indledes, forbindes og sammenfattes på indsigtsgivende og begavet vis af forfatterne. Det siger næsten sig selv, at sådanne interviews, der har karakter af lange fortrolige samtaler med et relativt lille antal mennesker, leverer en helt anden slags indsigt i og forståelse for alderdommens vilkår end den, der tilvejebringes ved hjælp af scoring af et stort antal spørgeskemaer. Og det er en stor kvalitet.

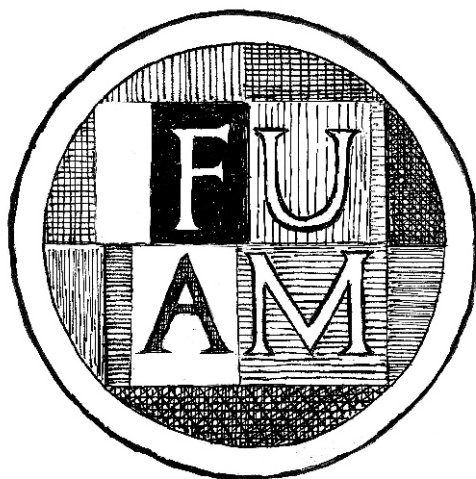
Fra de små tings betydning til troen og døden

Denne læsers yndlingskapitel er det om et hjems og tingenes forskellige betydning for forskellige slags mennesker. Interviewerne har spurgt de gamle om, hvilke tre ting der betyder mest for dem og hvorfor. Og - har du en fast stol? Små, tilsyneladende hverdagsligheder og særheder som f.eks. ikke at ville smide noget ud, sættes i perspektiv og får en ny betydning, nemlig indefra. Der er en sammenhæng mellem hjemmets indretning og hvordan man agerer i verden. Livets fortællinger afspejler sig i de ting, man omgiver sig med. Sådanne tanker er vedkommende og inspirerer til refleksion.

Det bidrager til både indlevelse og troværdighed, at forfatterne ikke holder sig selv udenfor, men beskriver deres egne observationer og betragtninger ude i hjemmene, f.eks. be-

fortsættes på side 17

FUAM's møder i Klostercafeen



Forår 2013

FUAM's tema er
De gamles værdi

9. januar

Ungdomsdyrkelsen i alderdommen

Arr. Tove Holm

Der er almindelig enighed om, at samfundet er præget af ungdomsdyrkelse. Selv politikere skal helst være unge mennesker. Hvem er det, der dyrker ungdommen? Deltager de gamle lige så meget i dyrkelsen af ungdommen som resten af samfundet?

13. februar:

Gamle mænd og kvinder i tidens nye roller

Arr.: Lisbet Thorendal - Irma Magnussen

Der har været rykket i kønsrollerne siden 60'erne. Det har sat et vist præg også på de ældre generationer. Nu begynder 60'er generationen også at gå ind i de arbejdsfrie rækker. Hvad betyder ændringerne i kvinde- og manderrollerne for livet i alderdommen?

13. marts

Kulturmøder og dialoger i alderdommen

Arr. Kirsten Trollegaard Jørgensen og Helle Snell

Hvad sker der på samfundets vej mod et multi-kulturelt samfund?

Der sker en stadig stigende opdeling af samfundet i kulturelle lag/ segmenter både blandt de grise farvede og de kulørte? Hvordan ser det ud med opdelingen blandt de gamle? Hvad betyder den? Hvilke muligheder for dialog er der?

10. april:

Hvad giver generationerne hinanden i det frivillige arbejde?

Arr.: Traute Larsen

Flere og flere arbejder frivilligt i alle aldersgrupper. Er det frivillige arbejde også aldersopdelt? Kan det frivillige arbejde bygge bro mellem generationerne. Hvad har de gamle at bidrage med?

8. maj:

Når arbejdslivet slutter.....

Arr.: Knud Ramian

Hopla-pensionisternes tid er ved at rinde ud. Vi skal og vi vil arbejde længere og længere, men hvordan skal det slutte? Kan man arbejde så længe, at man ikke får tid og kræfter til at indrette sig i alderdommen?

*Møderne holdes i
Cafeen i Klostergadecentret
Klostergade 37, Århus C*

Tid: kl. 14.00 - 15.30

*Møderne er åbne for alle og
adgangen er fri, men der betales 25 kr. for
kaffe/te og kage*

Hvor finder du FUAM's møder?
FUAM's Møder offentliggøres her:

www.pensionistkortet.dk

www.AgeForce.dk

Århus stiftstidende

Århus Onsdag

Jyllandsposten

mærkes det, at det er meget få steder, at aviser og blade ligger fremme. De viser, at den, der spørger, ikke er en objektiv flue på væggen, men et menneske, der er til stede over for et andet menneske i interviewsituationen. De er eksplicitte om egne forventninger og til tider (generationsbestemte?) fordomme. F.eks. er det tydeligt, at interviewerne har følt, om ikke ubehag, så dog en vis usikkerhed i forhold til at tale om dødens nærhed med de gamle. Og de vedgår, at de blev overrasket over, at de gamle slet ikke oplevede det som tabuiseret eller pinligt at tale om disse ting.

En vis forvirring eller undren spores også i forhold til nogle gamles svar på spørgsmål om tro og religiøsitet. Svarene er nemlig ikke altid konsistente. De er ofte ulogiske – i hvert fald ud fra en videnskabslogisk optik. For hvordan kan man sige at være ikke-troende og så samtidig fortælle, at man beder aftenbøn hver aften – og også nogle gange om morgenen? Selvfølgelig er det en selvmodsigelse, men det afgørende her er jo, at det pågældende menneske ikke selv oplever det som selvmodsigende. Menneskelivet er forunderligt og lader sig (heldigvis - HS) ikke helt og fuldt indfange af videnskabens krav til stringens og konsekvens.

I skrivende stund har *Efter arbejdslivet* været på markedet i mindre end en måned. Men bogen har allerede udløst en del debat. Det gælder f.eks. i forhold til den vedtagne sandhed, at danskerne har et tabuiseret forhold til døden. Her viser det sig imidlertid så ganske tydeligt, at de gamle frit, åbent og gerne taler om døden og har et af-

slappet forhold til dens uafviselighed. Så - måske må sandheden modificeres derhen, at det for alle andre end de gamle selv er magtpåliggende at holde døden fra livet. Interessant. Debatskabende er det også, at det tydeligt fremgår, at det de gamle frygter, ikke er døden selv, men den sidste tid, tiden før døden. Tab af værdighed og kontrol med eget liv, smerter, afmægtighed og det at komme til at ligge andre til byrde, er de mest bekymrende tanker i gamle menneskers liv. Og hvordan forholder vi os som samfund til den problematik?

Et sofastykke om gamle danskere?

Denne læser kan have sine tvivl med hensyn til repræsentativiteten af de 50 interviewede. De er ”udvalgt af analyseinstituttet Gallup med henblik på at få tegnet et tilnærmet repræsentativt mini-Danmark på ældreområdet” (s.118). De forekommer imidlertid alle – trods geografiske, uddannelsesmæssige og andre forskelle - mere eller mindre middelklasseagtige. Hvor er de meget rige og de rigtig fattige? De psykisk syge og plejehjemsbeboerne? Og hvor er de gamle af anden etnisk herkomst? Givet den aktuelle befolkningssammensætning i Danmark er det da lidt besynderligt, at ikke en eneste fra ovennævnte kategorier er repræsenteret.

Også de fem profiler, der vises i filmen *Her har jeg hjemme* (dvd'en følger med bogen), viser meget velbegerede, ordentlige og pæne liv, som selvfølgelig har kendt til krusninger, brydninger og kriser, men som alle har kunnet tåle at blive filmet. Sandt

nok er der kommet positive, livskraftige fortællinger ud af både film og bog, men denne læser sidder alligevel tilbage med en fornemmelse af, at der i nogen grad er tale om et skønmaleri, og dermed – måske utilsigtet – en bekræftelse af en anden vedtagen sandhed, nemlig at vi her i Danmark er én stor hyggelig middelklasse.

Forhåbentlig giver *Efter arbejdslivet – Fortællinger om dét at blive ældre* anledning til meget mere debat og diskussion. Den er vedkommende og velskrevet, og den lægger op til at blive brugt, både af fagfolk og til inspira-

tion for de gamle selv, idet der er spørgsmål og forslag til diskussion ved hvert af bogens kapitler, ligesom til filmens portrætter.

Efter arbejdslivet – Fortællinger om dét at blive ældre

Af Anders Bonatto Fisker og Søren la Cour under medvirken af Bo Jacobsen

Dansk Psykologisk Forlag, 2012.
127 sider, 248 kr.

Boganmeldelse

Familiefred med dine forældre

Anmeldt af Knud Ramian

Selvhjælpsbøger om forholdet mellem generationerne udkommer sjældent.

Det er mere end 20 år siden bogen: ”Jeg, din datter” af den franske journalist Christiane Collange udkom på dansk. Den er stadig læseværdig. Nu er der kommet en ny dansk bog: ”Familiefred med dine forældre.”

Et opgør med et tabu

I FUAM har vi altid været optaget af forholdet mellem generationer. Allermest i en lang periode, hvor Tove Holm sammen med en gruppe arbejdede med ”Forældre til voksne børn” - bogen der stadig mangler. Vi opdagede i den periode, hvor tabubelagt det er at have problemer i forhold til

sine voksne børn, og hvor loyale forældre er i forhold til deres børn. Vi lærte også, hvor smertefuldt det kan være, når der er brud og vanskeligheder. Der tales helst ikke om det. Til gengæld fylder forholdet mellem forældre og voksne børn godt i skønlitteraturen. Med det gamle projekt i baghovedet og som far til to voksne børn var jeg naturligvis nysgerrig: hvad siger de voksne børn nu om os – forældrene? Kan jeg lære noget af det? Men jeg var også på vagt. Hvad betyder det, at bogen er skrevet ud fra voksne børns perspektiv? Det er med de øjne, jeg har læst bogen.

Bogen tager udgangspunkt i det samme tabu, at der ikke tales om konflikterne mellem de voksne børn og deres forældre. Også børnene er meget loyale i forhold til deres forældre.

Familiefred er skrevet ud fra de voksnes børns perspektiv.

De psykologiske forklaringer

Bogen har to dele. Første delen skrevet af psykologen Camilla Carlsen Bechsgaard og fortæller om de psykologiske forklaringer, der kan hjælpe til at forstå, hvordan det kan gå galt mellem forældre og voksne børn, hvordan en frigørelsesproces kan foreløbe og hvad man kan gøre for at få et familieliv til at fungere.

I bogens perspektiv må det voksne barn finde ud af at forholde sig til sin barndom. Barndommen bliver i bogen og i bogens historier omdrejningspunktet. Vi skal forstå, hvordan barndommens familierelationer og tilknytningsmønstre følger med os i voksenlivet, og hvordan vi løser vores problemer med de handlemuligheder, som de gamle relationer byder på. Vanskelighederne med tilknytning skaber i følge bogen et kildevæld af problemer. Det gør naturligvis bogen mest interessant for de 40% der er løbet ind i den slags, men forfatteren forsøger alligevel at almenligne sit ærinde:

”Selv i den mest velfungerende og lykkelige relation mellem to forældre og deres børn vil der altid være temaer, som det er svært at tale om. Det påvirker den måde, man er sammen med hinanden på, og det har indflydelse på det voksne barns måde at håndtere sit liv på”. Set fra min stol har relationen en tilsvarende indflydelse på forældrenes liv.

Bogen forsøger at undgå den store fare, der gemmer sig i barndomsforklaringer: at man skyder skylden for sit voksne livs vanskeligheder på sin barndom og sine forældre. Bogen inviterer den voksne del af det voksne barn til at tage et voksent ansvar: Det løser intet at tage det store opgør eller gennemføre det definitive brud.

”Lær at leve med det besværlige i kontakten, og find ud af, hvordan du kan rumme det, samtidig med at du holder fast i dine egne grænser! Sårene fra fortiden kan ikke slettes, men det er muligt at tage bedre vare på dig selv her og nu.”

Gælder det ikke også forældrene? De kan også blive fange af deres fortid, men ikke alt kan forklares med forældrenes sindssyge, omsorgssvigt og narcissisme. Bogen overser i sine forklaringer, at forældres reaktioner ikke bare skyldes patologiske tilstande, men kan have rod i svære dilemmaer i forældrenes liv, for hvad stiller man op, når ens børn med alt, hvad man har af dømmekraft opfører sig tåbeligt?. Der er ganske normale, men stærke følelser på spil hos alle. Fordi følelserne er så stærke, kan det kan føre til overbæmmede krav, sårede følelser og afvisninger.

Bogen belyser de forskellige faser i det voksne barns liv, og hvordan det er vigtigt, at alle i familien har fundet sig en rolle i disse faser. Det er en livslang gensidig tilpasning. Vi læser om, hvordan det voksne barn kan forhandle sine behov, sine ønsker om nærhed, sin lyst til at sige til og fra, justere forventninger og finde gode måder at være sammen på. Set fra mit

skrivebord må forældrene kunne forhandle de samme temaer. Problemet er måske, at der ikke tilpasses og ikke forhandles, men at man møder hinanden i fastlåste positioner og med forventninger, der ikke kan diskuteres. Der skal to parter til en forhandling.

Hvem har ansvaret?

Selvom forfatteren benægter, at der findes en entydig opskrift på det ideelle familieforhold, er bogen alligevel gennemsyret af nogle tanker om det ideelle. Det voksne barn skal kunne svare bekræftende på følgende påstande:

"Du har en følelse af, at dine forældre synes om dig, din partner, dine børn og din måde at leve dit liv på.

Du og dine forældre har en åben tilgang til at kunne tale om konflikter eller svære ting.

Dine forældre har respekt for grænserne omkring dit voksenliv.

Dine forældre er i stand til selv at tage vare på deres eget liv ved at finde hjælp og støtte hos andre end dig."

(Let forkortet)

Tre ud af de fire påstande handler om forældrenes ansvar for det ideelle forhold. Vi er ansvarlige hele livet - så der er da lige noget at tænke over, men man kan spørge sig om, hvad de voksne børns ansvar består i?

Den anden del er skrevet af journalist Katrine Krebs og indeholder fire

fortællinger om vanskelige relationer mellem børn og deres forældre. Citater fra fortællingerne bruges med vekslede held i første del af bogen. De fire fortællinger er i sig selv velskrevne og gribende. Det er ikke svært at leve sig ind i, hvordan en barndom, som den beskrives i bogen, kan give vanskeligheder i kontakten. Det bliver meget forståeligt, hvordan samlivet med en alkoholisk far og en sindssyg mor kan give vanskeligheder langt op i voksenalderen. Jeg ved godt, at der er tusinder af familier som præges af sindslidelse, alkoholisme og karakterafvigelser, men det kan være sværere at få øje på sig selv og ane ens egne blinde pletter.

Jeg er ikke et øjeblik i tvivl om, at bogen for mange læsende voksne børn kan være forløsende og en stor hjælp. Forældrene vil næppe føle sig forstået, så det er ikke en julefredsgave til mor. Vi er alle ramt af tabuet om, at vi ikke taler om den slags. Set med forældreøjne mangler der stadig en bog, der handler om at være forældre til voksne børn.

Bogen har en blog "Familieliv" af Odensepsykologen. Hun efterlyser historier om at være forældre til voksne børn.

Camilla Carlsen Bechsgaard & Katrine Krebs

Familiefred med dine forældre

Dansk Psykologisk Forlag

261 sider

Ordsprog

Her er et link til ordsprog/aforismer om alderdom:

<http://www.nordsprog.dk/kategori/Alderdom>



Hun har snart lært at læse

Fremtidens ældre bliver måske ikke en byrde

Resultater fra en undersøgelse af de aldrende i 1997 og i 2007

Af Knud Ramian

Fremtidens gamle voksne - selvom der vil være flere af dem - vil måske være gladere, raskere, og have mindre brug for hjælp end nutidens.

De mange forsøg på at lave skræmmebilleder omkring ældrebyrden er baseret på fremskrivninger af hvad de ældste koster i dag ganget med det store antal, der vil komme. Heldigvis er der tegn på, at det slet ikke kommer til at gå så galt. Det kan blive konklusionen, når jeg læser den sidste af Socialforskningsinstituttets rapporter fra den såkaldte ældredatabase.

Siden 1997 er 10.000 mennesker i alderen mellem 67 og 87 år blevet interviewet hvert femte år om mangt og meget i deres liv. Nu kan man så se, hvordan svarene faldt både i 1997 og i 2007. Resultaterne tyder på, at fremtidens gamle voksne - selvom der vil være flere af dem - ()vil være gladere, raskere, og have mindre brug for hjælp end nutidens. Desværre kræver læsningen af denne artikel at man læser en masse tal, men hold ud. De fleste peger den rigtige vej.

De gamle føler sig sundere end for 10 år siden

I store interviewundersøgelser spørger man ofte til det selvoplevede helbred. Det er naturligvis en subjektiv størrelse, men det viser sig i ofte at forudsige, hvordan man har det 5-10 år senere. De interviewede føler sig generelt mere sunde end i 1997. Seks ud af ti (sig det I procent) 82-årige mænd og 72% af de 67-årige syntes selv, at de havde et godt helbred. I 1997 var det kun 67%. For kvinderne var tallet 66%. Sådan er forskellene mellem mænd og kvinder i alle dens slags undersøgelser.

Omkring 77-års alderen er der sket et fald, men det er stadig 63% af mændene, der har et godt helbred, men i 1997 var det kun 57%. Selv blandt de 87-årige synes halvdelen at de har et godt helbred, men mange svage er jo døde i mellemtiden.

Førligheden er blevet bedre

Ældre har i 2007 har et bedre helbred, funktionsniveau og velbefindende end ældre i 1997. Når man spørger konkret til, hvordan de klarer almindelige opgaver i hverdagen er 84% af de 67-årige "fuldt førlige" i

2007, mens det i 1997 kun var 77%. For de 77-årige er tallene 56% i 2007, mod 45% i 1997. Kvinder er også her lidt dårligere.

Færre får hjemmehjælp

Som man kunne vente, smitter den bedre funktionsevne af på behovet for hjemmehjælp. Det er blevet mindre. For både mænd og kvinder er antallet, der modtager hjemmehjælp, faldet fra 1997 til 2007. Blandt de 77-årige ses den største ændring over tid for de, der får fast hjælp, hver uge. For de 77-årige mænd er der fra 1997 til 2007 10 procent færre, svarende til et fald fra 17 pct. i 1997 til 7 pct. i 2007, der får ugentlig hjælp, mens der for de 77-årige kvinder er sket et fald på 15 procent, fra 20 pct. til 5 pct. over den 10-årige periode.

Man kunne frygte, at det faldende antal skyldes forringede muligheder i perioden for at få hjælp. Det siger undersøgelsen ikke noget om, men de fleste – mellem 50-84 pct., på tværs af køn, årgange og årstal, synes at de får tilstrækkelig hjemmehjælp. Omkring 1/3 mener dog, at den hjemmehjælp, de modtager, ikke er tilstrækkelig.

Samværet med andre mennesker

De gamles voksnes kontakt til andre har betydning for udviklingen af ældrebyrden. Mange undersøgelser viser, ”at netværket har en særlig positiv indvirkning på ældre mennesker og på deres evne til at klare daglige aktiviteter. Sociale relationer har sikre helbredsfræmmende virkninger, selv om det er vanskeligt at forklare, hvordan de virker. Virkningerne viser sig

ved, at socialt isolerede mennesker har forhøjet dødelighed sammenlignet med de, der ikke er socialt isolerede, og ved at gode sociale relationer mindsker dødeligheden og øger chancen for at blive rask efter sygdom.”

Personer, der indgår i stærke sociale relationer, lever længere end dem, der ikke indgår i sådanne sociale relationer. Derfor er det interessant at se, hvordan samværet med andre har udviklet sig over tid.

Lidt tyndere kontakt til børn

Omkring 80% af de adspurgte har været sammen med et af deres børn inden for den sidste uge. Det kommer måske ikke bag på nogen, at kvinder har lidt hyppigere kontakt med deres børn end mænd.

De yngste ældre har lidt mindre kontakt med børnene inden for den sidste uge end den tilsvarende aldersgruppe havde for 10 år siden. Der er ikke analyser, som kan forklare det. Afstanden til børnene synes i hvert fald ikke at være blevet større. Faldet er tydeligst hos kvinderne. Så måske er nutidens 67-årige mænd blevet bedre til at holde kontakt til børnene end tidligere. Hyppigheden af telefonisk kontakt er stabil over den 10-årige periode. Omkring 80% har ugentlig telefonisk kontakt med deres børn.

Kontakten til børn og børnebørn er stabil

Fra 1997 til 2007 er der hverken for mændene eller kvinderne en ændring i, hvor hyppigt, der er kontakt med børnebørnene. Omkring 40% af de 67-årige både før og nu fortæller, at

de har haft besøg af et barnebarn i løbet af en uge. For de 77-årige er det 30%. Det går bedre med vennerne. Alt tyder på, at de gamle voksne i dag både bevarer flere af ungdomsven-skaberne og er bedre til at danne nye venskaber end for 10 år siden. Både for kvinder og mænds vedkommende er der i 2007 en større andel af de 67-årige, der stadig har venskaber helt tilbage fra ungdommen sammenlignet med de 67-årige 10 år tidligere. Både mænd og kvinder har fået flere nye venner inden for de sidste 5 år, end det var tilfældet tidligere.

Måske går det ikke så galt

Denne type undersøgelser tegner nok lidt for positive billeder. Det skyldes, at de der vil være med og kan interviewes nok har mere overskud end de, der ikke vil være med. Men tallene giver da håb. Meget kan ændre sig in-

den antallet af ældre topper omkring 2040, men det meste i denne undersøgelse peger på at livet bliver bedre for kommende grupper af aldrende mennesker. De bliver både sundere, gladere og får mindre brug for hjælp. I bedste fald bliver diskussionen om ældrebyrden noget, der var en gang.

Kilde: Lauritzen, H., R. Brünner, et al. (2012).

Ældres ressourcer og behov.

Status og udvikling på baggrund af ældredatabasen.

København, SFI.

Rapporten kan downloades gratis på SFI's hjemmeside: <http://www.sfi.dk>

SFI DET NATIONALE
FORSKNINGSCENTER
FOR VELFÆRD

A- og B-holdet

”Vi er stærkt på vej til at have et A- og et B-hold blandt danske pensionister. Dem med arbejdsmarkedspensioner og dem uden. Dem, der fik købt sig en bolig i tide, og dem, der ikke gjorde – og som nu både står med stigende huslejer og uden den store friværldi.

I DANSKE PENSIONISTER er vi meget bekymrede over udviklingen. En undersøgelse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd i 2010 viste, at uligheden mellem rige og fattige pensionister vokser. I 2009 levede ifølge Danmarks Statistik 23 procent af pensionisterne – 197.000 mennesker –

for mindre end 100.000 kroner om året efter skat. I den gruppe kan man ikke vælge, om man vil sige tak til de tilbud, man får fra det offentlige, eller om man ønsker sig en bedre løsning. Er man en af dem, der for eksempel kun kan få gjort rent hver fjerde uge – det har Det Sociale Ankenævn godkendt er i orden efter individuel visitation – så er det sådan, det bliver. “

*Fra et læserbrev i Kristeligt Dagblad
Af Arne Rolighed
Danske Pensionister
12. sept. 2012*

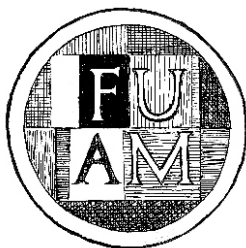


Der indkaldes til ordinær Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 13. februar 2013 kl. 16.00
i Herreværelset, Klostergadecentret,
Klostergade 37, Aarhus C

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2012
4. Fastlæggelse af kontingent for 2014
samt godkendelse af budget for 2013
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen
På valg er: Tove Holm
Traute Larsen
Søren-Peter Pedersen
6. Valg af suppleanter til bestyrelsen
På valg er: Irma Magnussen og
Børge Helmer
7. Valg af to interne revisorer
På valg er: Jens-Erik Jørgensen
Henning Gøtzsche
8. Indkomne forslag
9. Eventuelt



FUAM's kalender

Forår 2013

Temaet er "De gamles værdi"

Onsdag den 10. januar

Ungdomsdyrkelsen i alderdommen

Arr. Tove Holm

Onsdag den 13. februar

Gamle mænd og kvinder i tidens nye roller

Arr.: Lisbet Thorendal - Irma Magnussen

Kl. 16.00: generalforsamling

Onsdag den 13. marts

Kulturmøder og dialoger i alderdommen

Arr. Kirsten Trollegaard Jørgensen og Helle Snell

Onsdag den 10. april

Hvad giver generationerne hinanden i det frivillige arbejde?

Arr.: Traute Larsen

Onsdag den 8. maj

Når arbejdslivet slutter.....

Arr.: Knud Ramian

Alle møder er fra kl. 14 til 16 i
Cafeen, KlostergadeCenteret
Klostergade 37, Århus C

Møderne er åbne for alle.

Det koster 25 kr. inklusive kaffe, te og kage

(Se kortskitse på bagsiden af omslaget)

Foreningen til **U**dvikling af **A**lderdommens **M**uligheder

- en forening for de uprøvede ideer og projekter

ISSN: 1904-4607



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