



NYT fra FUAM

nr. 1 Januar 2021

Vaccineåret 2021 er begyndt s. 2

Nyt program for foråret s.3

Hvorfor spise D-vitamin? s.4

Få Stoisk ro i seniorlivet s.6

Månedens musik - s.8

Nyt og Nyttigt s. 8

Folk i FUAM s. 10

Har du et livsværk? Ja, det er mig! Ukendt



Gunnar Nu Hansen sagde altid: "Man holder ikke op med at lege, fordi man bliver gammel. Man bliver gammel, fordi man holder op med at lege"

Vaccineåret 2021 er begyndt

Vi holder os inde med alle vindebroer trukket op. En gang imellem må vi dog ud og se de overlevende. Søndag var det skønneste januar-solskinsvejr. Efter den koldeste nat i 3 år var skovstierne, der havde været det rene pløre for et par dage siden, nu frosne og knoldede. En tur rundt om Hampen SV for Silkeborg blev vist årets vinterferie. Ikke bare for os. Der var næsten ikke plads på P-pladserne. Det vrirlede med mennesker. Alle hilste vi på hinanden med dette særlige sammenhold: Vi går her for at holde ud til vaccinen har reddet os, men der kan komme mange huller på vejen!

I Sundhedsstyrelsens vaccinationskalender kan man læse, at 65+ 'erne er vaccinerede en gang i maj. Du finder kalenderen her: <https://bit.ly/3ikGoob>

Møderne i januar og februar er aflyst

For en måned siden satsede vi på at starte vores møder igen i januar, men så forlængede regeringen lige mødebegrænsninger til udgangen af februar. Så røg der to måneder og en vigtig generalforsamling. Nu kommer den engelske mutation, den sydafrikanske og ???. Den engelske topper i midten af februar, så det er næppe sandsynligt, at man vil gå til møde i marts. Ingen ved, hvor meget den griber om sig og hvor længe den varer ved. Vi skal nok holde jer løbende orienteret.

Medlemsbrevet hedder Nyt fra FUAM

Dette medlemsbrev hedder nu "Nyt fra FUAM" og erstatter det gamle. Vi vil eksperimentere lidt med formen. Det er nemmere og hurtigere at redigere. Det bliver også nemmere at skabe plads til medlemmernes bidrag.



Vi mødes i FUAM

Nyt program for foråret

Her kan du læse om den nu reviderede plan for møderne i første halvdel af 2021. Hvad der kan lade sig gøre ved vi ikke. Du bliver løbende orienteret.

Vi har drøftet mulighederne for at mødes udendørs eller lave online møder. Sker der noget vil I høre fra os.

Programmet for vinter og forår 2021

21. januar: AFLYST

10. februar: AFLYST

10. marts: Fra folkesundheds-chef til madblogger

Oplæg: **Vibeke Brønnum** Hvad har du lært om den gode overgang fra arbejde til noget nyt? Du var folkesundhedschef, hvad har du kunnet bruge af det du vidste? Hvordan fandt du ud af at blive blogger? Hvordan gør man? <https://www.refleksionograbarberkompot.dk/category/detgodeliv/det-gode-liv/>

Tilrettelægger: Traute Larsen

OBS! Efter mødet er der indkaldt til generalforsamling kl. 16.45

17. marts Forårets samtalecafeer

På mødet præsenterer vi forårets samtalecafeer både de nye og de gamle. "Rust dig til fremtiden", "Om at være forældre til voksne børn", "Vi er alle pårørende", "Hvad stiller du op med dit livs historie" Tilrettelægger: Poul Grosen Rasmussen

14. april: Respekt for naturen

Oplæg: **Hans Fink**, docent emeritus, Aarhus Universitet.



Vi skal have respekt for naturen, men hvad vil det nærmere sige? I oplægget vil jeg vise, hvor meget forskelligt vi kan forstå ved ordet 'natur', og prøve at begrunde en lidt usædvanlig naturforståelse og lægge op til en diskussion af dens betydning for, hvad et liv i respekt for naturen må indebære. Tilrettelægger: Christian Christensen

12. maj: Vi ældre vil også være grønne!

Oplæg: **Jeannette Cold og Anne Grethe Hansen**, "grå klimaambassadører" i Bedsteforældrenes Klimaaktion, Aarhus og FUAM-medlemmer. Tilrettelægger: Knud Ramian

Bedsteforældre interesserer sig selvfølgelig for klimaet. Klimaet er børnebørnenes fremtid. Men hvad kan vi selv gøre, så det nytter noget, både på vort eget klimaaftryk og i det store billede? Tilrettelægger: Knud Ramian

Alle møder afholdes i foråret kl. 14.30-16.30 i Fjordsgade forenings- og fritidshus, N.J. Fjords Gade 2B, 8000 Aarhus C. Pris incl kage og kaffe kr. 30-

Der er teleslynge i lokalet.

Gemmes til efteråret 2021

September: Hvordan forandrer man kulturen på et plejehjem? / "Fremtidens plejehjem"

Oplæg: **Birgit Wienke**, forstander på plejehjemmet Kildevang i Mårslet. Der tales meget om kulturforandring i ældreplejen i Aarhus i denne tid efter en række plejehjemssager. Men hvad er det for en kultur, der skal forandres, og hvordan gør man det? Birgit Wienke vil fortælle om, hvad kulturforandring er for hende, og hvordan man gør på Kildevang. Tilrettelægger: Christian Christensen

Oktober: Den kompetente patient

Oplæg: ?? Hvordan kan man bedst ruste sig til (forberede sig på) mødet med sundhedsvæsnet? Hvad kan man selv gøre før- under og efter en indlæggelse. Man kan møde sundhedsvæsnet i mere eller mindre svækket tilstand og med mere eller mindre komplekse sygdomme. Hvad skal man vide og hvordan skal man agere? Tilrettelægger: Knud Ramian

Hvorfor spise D-vitamin?

Af Knud Ramian

Jeg fik i December en mail fra sundhedsstyrelsen, der opdaterede sin anbefaling af D-vitamin, specielt for små børn og ældre over 70.

Det anbefales, at alle over 70 år dagligt tager et tilskud af 20 µg D-vitamin i kombination med 800-1000 mg calcium.

Kan jeg finde begrundelsen?

Man skal forholde sig skeptisk til anbefalinger, som man ikke forstår. En lørdag eftermiddag i denne vådvinter satte jeg mig for at finde begrundelsen. Sundhedsstyrelsen havde ingen begrundelse, men forskellige links. Ingen af dem viste hen til en begrundelse for anbefalingen. Jeg brugte en del til timer med at checke diverse videnskabelige rapporter for at stykke begrundelsen sammen, (Se opdateringen på Facebook) Jeg spurgte også Fødearestyrelsen, som var ansvarlig for opdateringen, om de kunne henvise mig til den relevante information.

Om D-vitamin

Vores hud og nyrer bliver med alderen dårligere til at omsætte solens lys til D-vitamin. Vi risikerer altså at få D-vitamin mangel. Den risiko er naturligvis større, når vi har vådvinter, og hvor mange holder sig ekstra meget inde. Tilskud af D-vitamin og kalk styrker knogler og muskler, mindsker fald og den generelle dødelighed. Det er 70+ jo specielt udsatte for. Disse resultater er man ret sikre på.

Begrundelsen havde 'bare' gemt sig.

Jeg kunne have sparet mit arbejde for tidligt mandag morgen fik jeg et venligt svar fra Fødearestyrelsen: "Vores materiale til personer over 65 år ligger på altomkost: <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/raad-om-mad-og-drikke-naar-du-er-over-65-aar/> Her kan du også finde dokumentet "Råd om mad når du er over 65 år - supplement til De officielle Kostråd", hvor du også kan læse anbefalingen om tilskud af D-vitamin og calcium.

Ny kostpyramide til 65+ på vej

Jeg opdagede, at det ikke var muligt at ramme denne vejledning ved at følge linksene fra Sundhedsstyrelsen.

Det skrev jeg pænt til Fødearestyrelsen, som svarede, at de ville checke logikken i deres link i den opdatering af anbefalingerne for 65+, som de netop har gang i.

Få Stoisk ro i seniorlivet

Find dit handlingsrum, styrk din selvdisciplin og bliv ven med din død.

Anmeldelse af Poul Grosen Rasmussen

Hvad er et godt seniorliv og hvordan nærmer man sig et sådant liv? Det er der givet mange svar på i tidens løb. Journalisten Niels Overgaard har i bogen **“Det hele handler ikke om dig”** givet et frisk bud på seniorlivets opgave - inspireret af antik græsk- og romersk tænkning.

Forfatteren opdaterer klassiske dyder som selvbeherskelse, disciplin og visdom til nutiden og man kan her blive klogere på, hvordan de kan bruges til at håndtere moderne udfordringer som sociale medier, et travlt arbejdsliv og et udfordrende seniorliv. **Den stoiske filosofi** tilbyder dig et liv med sindsro, frihed og mening.

Bogen er også en personlig bog, hvor forfatteren deler ud af sine egne

erfaringer fra et ikke-stoisk liv og beretter om, hvordan han forsøger at omsætte filosofien til handling i både arbejds- og privatlivet. Forfatteren har formuleret følgende fem principper for den stoiske (senior-)livsform:

1. Fokuser på det, du kan kontrollere. 2. Succes er at gøre det rigtige. 3. Selvdisciplin gør dig fri. 4. Døden er din ven. 5. Det hele handler ikke om dig.

Sammenfattende handler seniorlivet om:

At finde sit eget handlingsrum og få kontrol over ens tanker og handlinger.

At få styrket sin selvdisciplin og opnå robusthed i forhold til livets omskiftelighed.

At blive ven med døden ved at møde den hver dag.

Efter hvert afsnit er der i bogen foreslået, hvordan princippet kan bruges i arbejds-/seniorlivet. Her er forslag til hvordan du **undgår stress** (Hold dig indenfor dit

kontrolrum). Hvordan du kan **udvikle din karriere** (Vær nøjsom med din sparsomme tid). Hvordan du kan **styrke dit velbefindende** (Brug din selvdisciplin til at give dig plads og rum til at tænke over dit (Senior-)liv. Hvordan du får **den rigtige tilgang til (senior-)livet** (Gør dit arbejde omhyggeligt minut for minut – du kan dø når som helst). Hvordan du kan skabe dig **følelsesmæssig tryghed** i dit (senior-)liv. (Sæt dig i andres sted



og antag, at deres motiv ikke er dårligt). Der vil altid være politisk spil i foreninger og organisationer, men du gør stadig dit liv bedre ved ikke at antage (andres) dårlige intentioner som udgangspunkt.

Afslutningsvis anviser forfatteren, hvordan du kan komme i gang med at praktisere stoisk træning.

Det drejer sig om, ***dagligt at forholde sig til sine tanker og handlinger***. Det kan du gøre ved at gøre status over dine handlinger. Du kan fx skrive dagbog og svare på tre spørgsmål:

1. Hvilken dårlig vane har du gjort bedre i dag?
2. Hvilken fejl har du kæmpet imod?
3. På hvilken måde er du bedre?

Bogen kan anbefales på det varmeste. En uddybende anmeldelse kan ses her: <http://bit.ly/3nHfqrH>

Niels Overgaard: **"Det hele handler ikke om dig"**. Forlaget People's Press. 2020. 12. oplag. Pris set ved Bog og Idé: 245,95 kr.



En finaleplads i COVID-19 ideer.

Nogle kan huske, at jeg tidligere inviterede til deltagelse i “Ny start” i medlemsbrevet.

Det var et lidt specielt internationalt projekt om udvikling af metoder til afhjælpning af problemerne som følge af COVID-19. Jeg meldte mig for at finde ud af, hvad det var for noget. Først skulle man på nettet fortælle om vanskelighederne, og så skulle man en måned senere mødes virtuelt med andre og i løbet af en uge udvikle ideer til løsninger. Disse løsninger indgik i en konkurrence. Jeg blev sat sammen i et team med en hr. Abbas, men jeg fik aldrig kontakt til ham, så jeg udviklede min egen ide.

Send gamle fotos til dine børnebørn

Det blev ideen om ugentligt at sende børnebørne et gamle på fotos med billeder af mine børnebørn til dem på en SMS. Jeg spørger dem om, hvor de tror, de var taget eller hvornår. Den ide er mine børnebørn indtil videre glade for. Som I kan se på vedlagte link lykkedes det 'team Knud' at komme i finalen med ideen. Det var en lidt sær oplevelse, men uden deltagelsen havde jeg ikke fået ideen, og den er ikke spor sær. Vi har en avis med hjerne-gymnastik. Børnebørnene får så opgaver sendt. Problemet er, hvis vi ikke selv kan finde løsningen. Se alle resultaterne her <https://www.sustainary.org/newstart-english/>

Månedens musik - et 40 års jubilæum

“Gamle er unge, der er blevet ældre” er titlen på plade med sange om gamle som Ester Møller (1908-2003) fik udgivet i 1981 - for 40 år siden.

Titlen var også hende slagord som hun rejste land og rige rundt med for at fremme forståelsen for, at alderdom ikke er nogen sygdom. Hun blev berømt på sit slagord “Gamle er unge, der er blevet ældre”, og der er faktisk opkaldt en vej i København efter hende.



Hun voksede op i små kår, men familien satsede på uddannelse. I 1935 var hun blevet hun færdig som læge, og blev i 1941 først sygekasselæge og samme år en af de første kvindelige kommunelæger i Danmark. Hun var et utroligt socialt engageret menneske, som kunne smitte alle med sit engagement. I 1974 lavede hun en undersøgelse af sine gamle patienter, som hun næsten aldrig så, fordi de have for travlt til at blive syge. Hun skrev bogen “Gamle er unge, der er blevet ældre” og fik i 1981 så gode kunstnere i sin bekendtskabskreds til at lave en plade med samme titel: Gamle er unge, der er blevet ældre. Sangene i heftet har musik af Fuzzy og Ina Løndahl og tekster af Bente Frithioff og Jesper Jensen.

På youtube kan man endnu finde to af sangene, men mange flere burde kunne genhøres.

“Min mormor”: <https://bit.ly/35JNL3b>

“En gammel knark”: <https://bit.ly/39yilhZ>

Læs teksten om Oldefar her: <https://bit.ly/3nJbM0t>

Læs mere om Esther Møller her: <https://bit.ly/3bQGpPc>

Man kan stadig købe musikken og noderne.

Nyt og Nyttigt

Der er mange gode ting ved at blive gammel

Det skrev Ole Løw i det sidste nummer af Nyt fra FUAM. Det er der stadig. Artiklen var et uddrag af hans kronik. Du kan læse hele indlægget her: <https://bit.ly/3oJ48Vg> . Det ligger på hans hjemmeside: low.dk.

Ældre og trivsel i en coronatid



Sundhedsstyrelsen har udsendt nogle gode råd til ældre om trivsel i en coronatid

Vores trivsel kan blive påvirket af de mange restriktioner og begrænsninger, der er nødvendige for at stoppe spredningen af COVID-19. Mange oplever nye af savn i livet, fordi man har mindre kontakt til andre og fordi man er begrænset i at gøre det, man plejer. Det kan gøre os i dårligere humør, give mindre overskud i hverdagen og skabe bekymringer om smitte og fremtiden.

Undersøgelser har vist, at coronatiden ser ud til at påvirke mange og i alle aldersgrupper.

Download pjecen her:

<https://bit.ly/3sHA9zs>

Folk i FUAM

FUAM's Bestyrelse

Tove Holm (sekretær) 8617 9065

Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446

Knud Ramian 8627 4042

Bente Kjeldsen 3069 1475

Poul Grosen Rasmussen 3053 8643

Christian Christensen 4135 3127

Ulla Pedersen 2623 1165

Suppleanter:

Traute Larsen 8615 5917

Børge Helmer 8627 2900

Søren-Peter Pedersen 8613 4788

Redaktør (ansvh):

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet

Tlf.: 8627 4042 E-mail: knud.ramian@gmail.com