



NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

41. Årg. Nr. 8. August 2021

INDHOLD

Nyheder til FUAM-sæsonen

2

Profilplejehjem i Aarhus - er det nytænkning?

3

Der er snart valg

5

“Ha’ det godt med demens”

8

‘Levetid’ - et projekt om aldring.

9

Pouls dille

10

“Slutningen af en historie kan være den vigtigste”

11

Om FUAM

12

Nyheder til FUAM-sæsonen

Vi glæder os til at kunne ses igen. Kom og vær med.

Det allerførste møde i denne sæson er noget helt nyt. Det er et meget godt eksempel på, hvordan FUAM arbejder.

“FUAM er nemlig mennesker, der vil forme deres egen fremtid, og som også arbejder med de uprøvede muligheder..”

Eva Tornes foreslog, at vi drøftede, om vi skulle have et profilplejehjem i Aarhus? Vi dannede en lille gruppe omkring spørgsmålet. I kunne læse om det i sidste nummer af bladet. Midt under epidemien fik vi et videomøde med bla. to forstandere fra et par københavnske profilplejehjem. Det pegede på et større møde. Da forstanderne gerne ville komme til Aarhus, fik vi stablet mødet på benene d. 6.9. Det er et aftenmøde, og vi holder det på Dokk1, og husk man skal melde sig mødet.

Faktisk holder vi også et aftenmøde på DOKK1 d.6. oktober. Det kan du læse mere om i næste nummer. Samtalecafeerne starter til januar.

Spændende onsdagsmøder

I bladet kan du studere programmet for de sædvanlige onsdagsmøder. September og oktober er det vores forhold til naturen og klimaet, vi kan blive klogere på. Vi slutter i november med et spændende møde om kvalitetsudvikling på plejehjem.

Opvarmning til valget

Måske hører politikerne ikke så godt efter hvad vi siger, men en stemme er stadig en stemme, så bladet rummer et par artikler som opvarmning til valget. Vi skal bruge vores indflydelse, mens vi har den. Læs om, hvorfor det ikke er en selvfølge. Du kan også blande dig ved at forslå temaer til valget. Hvem er det lige, der kender dem?

“Ha’ det godt med demens”

Christian Christensen fra FUAMs bestyrelse har oversat en ny bog af Allen Powell. Den er på trapperne. Læs introen.

Siste kapitel

I Bergen har man gjort noget enestående og tankevækkende. Man har afholdt en aldrings-festival “Siste kapitel, for aldrig er vi fælles om uanset alder.

‘Fra 0 til 100’, et fotoværk

Kunstneren og FUAM-medlem Ulla Skov Jensen vil fotografere alle aldre, men mangler stadig nogle stykker i samlingen.



FUAM er mennesker, der interesserer sig for livets sidste kapitler og som mødes og deler livserfaringer og viden med hinanden i ligeværdige samtaler.

Invitation til informations- og debatmøde:

Profilplejehjem i Aarhus - er det nytænkning?

I København har man 8 såkaldte profilplejehjem. Profilplejehjemmene giver mulighed for fællesskaber mellem beboere, som har de samme interesser. Profilplejehjemmene er med til at forebygge ensomhed og skabe flere valgmuligheder. Profilerne er sport, mangfoldighed, håndværk, kunst og musik, mad og LGBT. Flere er vist på vej. Vi vil gerne have drøftet, om profilplejehjem er en mulighed i Aarhus.



To forstandere fra Københavnske profilplejehjem fortæller om deres erfaringer.

- Forstander Marie Louise Hald Nicolaisen fra Ørestad Plejecenter på Amager, der har fokus på kunst og kultur
- Forstander Henriette Højsteen fra "Slottet" i De Gamles By, der har fokus på LGBT+-personer.
- Forvaltningschef for Plejehjem i Aarhus Kommune Annette Secher vil se på mulighederne set fra et Aarhus perspektiv.
- Ordstyrer på mødet er formanden for Ældrerådet i Aarhus Kommune Jan Radzewicz



Læs mere om programmet her: <http://profilplejehjem.simplesite.com/450135668>

Mødet finder sted 6. september kl. 19-21 i Lille sal på Dok1, Hack Kampmanns plads 2, 8000 Aarhus C

Alle interesserede er velkomne, og deltagelse er gratis. Der er kun begrænset plads i salen. Man får plads efter først-til-mølle-princippet. Tilmeldingsfrist 1.9.2021. Tilmeld dig til mødet: <https://bit.ly/2VzSZwi>

Læs mere om profilplejehjem her: <https://boligertilaeldre.kk.dk/profilplejehjem>

Kontakt FUAM: Eva Tørnæs, evatornes@webspeed.dk tlf 61501033; Christian Christensen, christianc51@icloud.com tlf 41353127; Knud Ramian, knud@ramian.dk / tlf 53 53 17 81



Vi mødes i FUAM

FUAM's åbne - onsdagsmøder

Alle er velkomne til FUAM's åbne onsdagsmøder. Møderne har korte oplæg, og vi hjælper hinanden med at blive klogere ved at drøfte oplæggene over kaffen.

FUAM's møder i efteråret 2021

Alle taler om det. De to første møder i efteråret har natur og klima som tema. Kom og tal med. Det tredje møde handler om fremtidens plejehjem. Det er nu, der skal handles, hvis der skal være noget at se frem til.

Onsdag d. 15. september: "Respekt for naturen"

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

Onsdag d. 13. oktober: Vi ældre vil også være grønne!

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

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

Onsdag d. 10. november: "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

Sted: Klostergadecentret, Klostergade 37, Århus C Tid: kl. 14.30 - 16.30 Se lokalet på tavlen. Adgangen er fri, men der betales 30 kr. for kaffe/te og kage. Mødelokalet har teleslynge.

Der er snart valg

Af Knud Ramian

Der er valg til byråd og regionsråd d. 16 november. Det må vi benytte os af. Skal der vælges ældre voksne ind? Indtil videre har vi samme indflydelse i alle aldre, men om det bliver ved, er ingen selvfølge. Alderismen sniger sig ind alle vegne.

Hvordan skal de ældste være repræsenteret i byrådene?

Gennemsnitsalderen var i 2017 præcis 51,4 år. 90 pensionister var opstillet, men ud af 842 valgte var kun 8 pensionister dvs. knap 1%.

Er det for mange eller for få? Det er der mange meninger om: "Alt for mange folkevalgte sidder i deres tillidshverv til langt over folkepensionsalderen. At de stadig kan operere optimalt er ren ønsketænkning. Derfor bør der laves loft over valgbarhedsalderen, skriver pensionist Bent Liholm" 2019. Bør alder overhovedet være en faktor eller er det bare atter en alderisme, der sniger sig ind. Bente Lund Jacobsen der er eldreombud i Norge skriver i en kronik: "Alderisme er stereotyper, fordomme eller diskriminering på grundlag af alder. At ældre har gået ut på dato, ser dessverre ut til å være en utbredt fordom. Det manglet ikke på bekymringsrynker da Joe Biden ville bli demokratenes presidentkandidat i USA i fjor. «Joe Bidens alder kan bli et problem hvis han blir president. Men dette kan mer enn kompenseres gjennom dyktige medarbeidere,» slo USA-ekspert Svein Melby fast på Twitter. Hvor kommer den tanken fra at dyktige medarbeidere skal kompensere for høy alder?

Hvem skal have lov at stemme?

"Skal borgere på 80 år med højst 20 år tilbage at leve i have samme indflydelse på fremtiden som 20-årige unge, der har 80 år tilbage at leve i? Det mener jeg ikke. Stemmeretten bør udvides til de 16-årige, og stemmerne bør vægtes efter alder – især for klimaets skyld", skriver Gitte Haslebo i dette debatindlæg, 2021. "Helt praktisk kunne det være sådan, at en stemme fra 16 til 34-årige bør tælle for to, en stemme fra 35- til 60-årige bør tælle for halvanden og stemmer fra 61-årige og opad bør tælle for én." Er det restlevetiden, der skal bestemme vores indflydelse. Er det en særlig snedig form for alderisme eller sund fornuft?

Kilder:

Bent Liholm: <https://bit.ly/3s4wNXx>

Bente Lund Jacobsen: <https://bit.ly/3IMV57k>

Gitte Haslebo: <https://bit.ly/2VAHswO>

Om tiden og øjeblikket
Er tidens gang adskilt i en fortid, en nutid og en fremtid?

Er tiden både fortid, nutid og fremtid på samme tid?

Kan tiden møde nuet og evigheden i øjeblikket?

Poul Grosen Rasmussen.

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

Hvad skal vi spørge kandidaterne om?

Af Knud Ramian,

Befolkningen giver en bedre indsats for de ældre voksne den højeste prioritet. I 2017 blev kandidater til både byråd og ældekråd præsenteret for fire forslag, som de burde have meninger om. De blev lovet, at hvis de svarede på dem alle, ville deres svar blive udsendt inden valget.

Kom med forslag til en ny liste

Nu har vi 2021 og der er sket meget siden og listen skal revideres. Kom med dine bud til, hvad der skal stå denne gang. Kom med et forslag og en kort begrundelse.

Jeg skal have forslagene inden 10.9, så kan de komme med i næste nummer af bladet inden det endelige forslag bliver udvalgt.

Den gamle liste

1. Fjern ældrebyrden i vores kommune

Det stigende antal af ældre bliver kaldt en byrde, en tsunami, der tårner sig op, forkælede babyboomere, der æder af samfundskagen. Det er dog lykkedes for mange kommuner at reducere antallet af medarbejdere i ældresektoren med 25%! Det hænger jo ikke sammen. De ældre voksne bliver billigere og billigere. Når det stigende antal ældre bruges som argument i debatten vedligeholder man et negativt billede de gamle voksne. De gamle bliver raskere og raskere for hver eneste årgang. Hvordan gøres det synligt? Hvordan kan vi i kommunen undgå at gøre de gamle voksne til et problem? Det er altså ikke vores skyld, at vi er til, og vi vil ikke lægges for had. Hvordan undgår kommunen, at bidrage til et negativt billede af de ældre voksne. Hvordan holder vi fast i, at de ældre voksne er bidrag-ydere?

2. Skab rigtige jobs i vores kommune

Når der er kommet en lovgivning om seniorjob, er det jo fordi ingen efterspørger den gamle arbejdskraft. Og det på trods af at undersøgelse efter undersøgelse har vist, at der er rigtig god arbejdskraft at hente. Kommunerne oplever jo også nu, at der er meget arbejde i de seniorjobbere, som de ganske ufrivilligt er kommet til at ansætte. Kan kommunerne lære at slå stillinger op, der efterspørger medarbejdere med seniorkompetencer? Kan det passe, at kommunen kun kan få øje på de ældre voksnes ressourcer, hvis de er frivillig og gratis arbejdskraft?

Om spørgsmål og svar:

Et spørgsmål kan åbne op og stille dig i undringens lys.

Et svar kan lukke for din nysgerrighed og bringe dig i begrænsningens mørke.

Lad spørgsmålet være flydende, så vil det senere give dig indsigt.

Poul Grosen Rasmussen.
<https://bit.ly/3fLWRkZ>

3. Byg mere nyt til de gamle voksne i vores kommune

Når de gamle flytter fra en bolig kommer der en kæde af 6 flytninger før en førstegangsindflytter - typiske unge mennesker flytter ind. Bygger man boliger til de unge familier kommer der højst 2 flytninger. Vi får altså en meget bedre udnyttelse af boligmassen, hvis vi kan tilbyde de gamle muligheder for at forlade deres bolig end ved at bygge for de unge. Den ældrevenlige bolig er tryk og nem, og kan let tilpasses til ændrede behov. Det er ikke en handicapbolig. Den slags boliger skal prioriteres i planlægningen. Der er allerede mange af dens slags ældrevenlige boliger i kommunen, der er bare ingen, der ved, hvor de ligger. Mangler vi en mærkningsordning?

4. Gør det godt at dø i vores kommune

Fælles for gamle voksne er, at de er tættere på døden end andre. De tænker faktisk over det hver dag. Det ville være dejligt, hvis man kunne vide, at man kan få en god død i sin kommune. Vi har lært af hospicerne, at det kan gøres godt. Hospicebehandling viser standarden, men alle har vel ret den gode behandling, når man skal dø? Ikke alle får tilbudt hospice og de fleste fleste vil gerne dø hjemme. Der må være nok af kommunale hjemmesygeplejesker, der har den fornødne specialuddannelse i pleje af døende. Det kan ikke passe, at det er den frivillige våge-indsats, der skal være kernen i kommunens palliative indsats. Hvad kan ældreplejen lære af hospice-tanker?

Om kropsudtryk

Dit hår kan rejse sig på issen.
Dine øjne kan stå på stilke.
Dine øre kan være ved at falde af.

Din tunge kan hænge ud af halsen.
Din hals kan snøre sig sammen.
Dit hjerte kan gå i stå.

Du kan snappe efter vejret.
Det kan kildre i maven.
Det kan klø i fingrene.

Dit bryst kan snøre sig sammen.
Du kan tabe ansigt.
Din verden kan synke i grus.

Poul Grosen Rasmussen.
<https://bit.ly/3fLWRkZ>

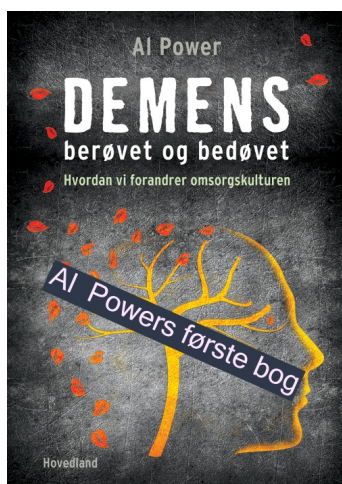
Foromtale:

“Ha’ det godt med demens”

Medlem af FUAM's bestyrelse Christian Christensen har oversat den anden bog af den amerikanske geriater og plejehjemslæge Allen Power. “Ha’ det godt med demens” udkommer i september på forlaget Hovedland.

Christian skriver om bogen: “I bogen “Ha’ det godt med demens. Hvordan vi skaber velvære” beskriver Al Power vejen til at have det godt med demens, og hvad der skal til. Han bygger videre på sin første bog “Demens berøvet og bedøvet. Hvordan vi ændrer omsorgskulturen”.

Er det overhovedet en reel mulighed at ha’ det godt med demens, vil du måske spørge?



Efter ti år som omsorgspartner for beboere med demens på plejehjem (sosu-ass.) og efter arbejdet med at oversætte de to bøger om demens af den amerikanske geriater og plejehjemslæge Allen Power er jeg overbevist om, at det er muligt at have det godt med demens.

Det er både lettere og vanskeligere end vi tror. Lettere fordi det grundlæggende handler om (stadig) at opfatte mennesker, der har demens som almindelige mennesker og individer, der kan noget, selvom de har nogle kognitive handicap. Vanskeligere fordi vi for at nå dertil er nødt til at frigøre os af tabuer og fordomme med den stempling og stigmatisering, som omgiver demens. Både for personen og hendes pårørende kan opleves skamfuldt at få demens.

Bogen åbner for et nysyn

Vi bliver også nødt til at for se på tilstanden demens med nye øjne og skubbe den altdominerende medicinske sygdomsforståelse til side. For rigtig mange fagprofessionelle er dette det sværeste. Men lykkes man med at gøre det, opstår der nye indsigter og en ny forståelsesramme - et paradigmeskift - begynder at tage form. Med andre ord: et nyt syn på demens kan ændre alt, og det kræver en fælles indsats.

Den første bog - Demens berøvet og bedøvet kan stadig købes. Bøgerne kan læses uafhængigt af hinanden.”

Udstillingsprojektet

'Levetid' - et projekt om aldring.



Kunstnergruppen Stamcellerne skaber en fortælling om aldring med fokus på sprogene hentet i billedkunst, musik og teater. Med projektet ønsker vi at sætte spørgsmålstegn ved den verserende overvejende negative opfattelse af det at blive ældre, hvor man efter endt arbejdsliv kan blive anset som en byrde for samfundet, og i hvert fald ikke brugbar mere. Denne opfattelse vil vi gerne gøre op med og undersøge alternativer til.

Det vil vi gøre ved at kigge lidt dybere på, hvad det betyder at blive ældre, og derved komme nærmere en accept af den naturlige aldringsproces.

Stamcellerne indeholder:

Camilla Dayyani | Diana Nordbek | Dorthe Lund |
Malene Kløve Dalsgaard | Marianne T Pedersen |
Marie Netterstrøm | Ulla Skov Jensen

Ulla Skov Jensen, der er medlem af FUAM er igang med 'Fra 0 til 100', et fotoværk



Værket er en fotoserie af 101 piger og kvinder, hvor modellerne hver især repræsenterer et år imellem 0 og 100 år. Serien er en portrætserie i sort/hvid. Hensigten med at sortere de øvrige farver fra er at fjerne uvæsentlige informationer for at give plads til de egentlige informationer, jeg ønsker formidlet. Med andre ord: blusens farve er underordnet karakteren i ansigtet og dets udtryk. Serien kommer til at fremstå som en diasserie med glidende overgange, hvor f.eks. øjnene bliver det faste holdepunkt. Hver model vises med lukkede og åbne øjne, derfor i alt 202 billeder. Forventningen er at skabe liv i rækken af still-billeder. Hensigten er at vække undren, at gøre opmærksom på aldres æstetiske og menneskelige træk og at sætte tanker i sving om det udtalte, altså en vinkling af det sprog, som kan aktiveres af det visuelle indtryk. Ved at sammenstille 101 forskellige mennesker får man både fremhævet forskelligheden ved deres individuelle træk, men også den større samhørighed, der ligger i at vi alle, uden undtagelse, ældes. Ideen er at gøre opmærksom på den æstetik, der følger med de forskellige aldersgrupper. Jeg vil påpege en jævnbyrdighed mellem de portrætterede og den naturlighed og selvfølgelighed, der ligger i at ældes igennem hele livet, og derved også fremhæve det smukke i denne proces.



Ulla mangler stadig billeder til sin serie. Følgende årgange efterlyses:

1978 1942 1940 1937 1936 1933 1932 1931 1930 1929
1928 1927 1926 1925 1924 1923 1920

Herunder et par punkter fra vilkårene for deltagelse:

- Du kommer til at se alle de billeder, jeg tager af dig. Hvis vi sammen vurderer, at billederne skal tages om i samme omgang, gør jeg det gerne.
- Opgaven er ulønnet, du får dog 1-2 billedfiler, hvor du har indflydelse på, hvilke(t) billede(r), jeg sender som tak for din medvirken.
- Du har meldt dig til fotoprojektet og skal vide, at dine billeder bliver brugt hertil. Du har ikke mulighed for at fortryde, altså trække din medvirken ud.

Har du emner, kontakt mig

- ulla.skov.jensen@hotmail.com (eller den mere usikre - mobil 23604213)

Pouls dille

Der er mange kreative medlemmer i FUAM. Poul Grosen Rasmussen, der er medlem af FUAM's bestyrelse, har også et ordværksted, Her har han en 'dille'. Læs i april-nummeret. Han har siden produceret mange aforismer og stikord. Da han pt. opholder sig i vildmosen for at jage eldsdyr mv. benytter redaktøren chancen til med hans tilladelse at udvælge og sprede en buket af hans augustproduktion til bladet. Du kan læse flere aforismer og stikord her: <https://bit.ly/3fLWRkZ>

Om værk og virke

Håndværk formes af håndens bevægelse.
Kløgtværk skabes af tankens kraft.
Makværk fører til tankeløst virke.

Om udsyn

Det første man bliver blind på er øjnene.
Det næste man bliver døv på er ørene.
Det næstsidste man bliver stum af er stemmen.
Det sidste man bliver åndeløs af er åndedrættet.

“Slutningen af en historie kan være den vigtigste”

En aldringsfestival er ikke set før, men sådan indledes beskrivelsen af en “Aldringsfestival” med navnet “Sidste kapittel”. Læs videre om tankerne på det smukkeste norsk:

‘Siste kapittel’ åpner et nytt demokratisk rom. Vi skal bidra til et aldringsvennlig samfunn ved å bringe sammen mennesker på tvers av roller og aldre. Gjennom en humanistisk og refleksiv tilnærming ønsker vi å supplere og utfordre etablerte sykdomsfokuserte tilnærminger til aldring. ‘Siste kapittel’ åpner for usikkerhet, frykt og tristhet, men også opprør, livsglede og fornyelse.



❖ Hvordan ville verden sett ut om vi som samfunn gledet oss til å bli eldre, og dyrket den friheten som aldringen medfører?

❖ Hva om vi ble bedre til å romme smerte og lidelse, og var modige i møte med livets slutt?

❖ Vi er alle i vårt foreløpig siste kapittel.

Navnet ‘Siste kapittel’ forener oss i et her-og-nå-perspektiv uavhengig av alder, samtidig som det peker på at livet også har en slutt. De siste kapitlene i enhver historie kan være de viktigste.

Festivalen blev afholdt d.18.–19. juni 2021 på universitetet i Bergen for første gang. Gjennom visuell kunst, samtaler, konserter, foredrag, verksteder og botaniske omvisninger, tilbød festivalen både nærhet og overblikk. Vi ønsker at Siste kapittel skal være starten på en ny fortelling om, hvordan det er å bli gammel i Norge.

Vi er sammen om aldring

Det er dybt tankevækkende at bruge ordet aldring i den sammenhæng. Det er tit brugt som fagudtryk, men med festivalen får aldring en ny mening. Aldring bliver noget, som vi er fælles om noget og som ingen kan undsige sig.

Vi har alle gang i en aldring. Udtrykket “Sidste kapitel” har noget frigørende i sig. Hvor mange kapitler er der mon? Kan vi tænke os noget tilsvarende i Danmark?

Læs mere her: <https://bit.ly/3yufwt0>

Om FUAM

At ældes er som at køre på
Storebæltsbroen:
Man kører på piller.

Vistnok: Johannes
Møllehave,

FUAM's Bestyrelse 2021

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
Traute Larsen 8615 5917

Suppleanter:

Børge Helmer 8627 2900
Søren-Peter Pedersen 8613 4788

Redaktør (ansvh):

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet
Tlf.: 53531781 E-mail: knud.ramian@gmail.com

Mød FUAM online her:

Her vores hjemmeside, hvor du finder formalia og Nyt fra
FUAM frem til 2020
<http://www.fuam.dk/>

Foreningens officielle side på Facebook, hvor vi annoncerer
møder mv.

<https://www.facebook.com/detlangeliv/>

Alderens Muligheder og Umuligheder - på Facebook
Her er der fri debat.

<http://bit.ly/3asrHwU>

FUAM's CVR nummer 31509130

Foreningen kontonummer 1551-0005726646

ISSN: 2445-5415

