



# VEJE TIL DET LANGE LIV

**Samtalecaféer om seniorlivets muligheder**



**Tilrettelæggelse: FUAM  
Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder**

## Om samtalecaféerne

### Hvad kan du få ud af at deltage i en samtalecafé?

Mange af os kan forberede os på en alder mellem 90 og 100 år, men det skænker vi tit ikke mange tanker. Vi ved godt, at der sker meget i de sidste 40 år af et menneskes liv. Det har mange forskellige faser. Vi kan ane en del af mulighederne og forudse en del af vendepunkterne.

Vi ved til gengæld ikke meget om, hvordan det sker, og hvornår det sker i det lange liv, og hvilke handlemuligheder vi har, og hvornår vi har dem. Derfor gælder det naturligvis om at vi udruster os, så vi kan klare lidt af hvert.

Vil vi udruste os til det lange liv, skal vi skaffe os den fornødne viden, tilstrækkelige kompetencer og tænke os om i tide. I FUAM – Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder inviterer vi atter til en slags studiekredse, hvor det bliver muligt at tænke det lange liv igennem. Vi kalder dem for FUAM's samtalecaféer.

### Hvad er en samtalecafé?

En samtalecafé er en studiekreds, med et tema, som har betydning i det lange liv, og som vi tidligere har beskæftiget os med i FUAM. Der er plads til 3-6 deltagere i hver samtalecafé.

På den fælles startdag aftaler grupperne, hvor og hvornår de mødes første gang. Grupperne kan fx mødes i Fjordsgade forenings- og fritidshus, på Folkestedet, biblioteket, et lokalcenter eller hjemme hos nogen i gruppen. Vi kan anbefale lokalcentrene, hvor der ofte er god plads og hvor man skal reservere et lokale.

Hver studiekreds får tilknyttet en frivillig 'igangsætter', der kan hjælpe gruppen i gang, finde mødested og være med ved møderne. Igangsætteren er ikke 'ekspert', men en interesseret, der hjælper gruppen.

Ved afslutningen mødes deltagerne fra de forskellige caféer og fortæller de andre om erfaringerne fra deres arbejde. Du kan læse mere om detaljerne på bagsiden af denne folder.

## Temaer, som du kan deltage i

### GENTÆNK DIT LANGE LIV

Samtalecaféen er en mulighed for at gentænke sit lange liv. Vi går alle rundt med tanker om vores alder: Hvad betyder alder? Tanker om hvor gammel jeg bliver? Hvad skal man tænke om fremtiden? Hvornår er jeg gammel? Hvad sker der i mine forskellige 'liv': Familieliv, venneliv, hverdagsliv, hjemmeliv, udeliv mv.

Knud Ramians e-mail: [knudramian@gmail.com](mailto:knudramian@gmail.com)

### OM AT VÆRE FORÆLDRE TIL VOKSNE BØRN

Mange mennesker har svært ved at tale om de vanskeligheder eller konflikter, som næsten alle har med deres voksne børn. Her kan vi frit tale om glæder og sorger, konflikter og løsninger. En gruppe på 5 personer mødes hos Tove Holm, Åkrogs Strandvej 43, Risskov. Varighed 2-3 timer.

Tove Holms e-mail: [toveholm43@gmail.com](mailto:toveholm43@gmail.com)

### VI ER ALLE PÅRØRENDE

Når nogen bliver ramt af sygdom og ulykke bliver nogen pårørende. Du får mulighed for at drøfte forskellige aspekter af livet som pårørende og fokusere på mulighederne for at klare de opgaver, der kan knytte sig til det at være pårørende. Samtalecaféen er tænkt til at strække sig over fire møder med hver sit tema.

Ulla Petersens e-mail: [ulla-p@live.dk](mailto:ulla-p@live.dk)

### HVAD STILLER DU OP MED DIT LIVS HISTORIE?

I denne gruppe taler vi om, hvordan vi griber vores livshistorie an. Ved at få orden på vores historie, får vi et bedre overblik og bliver mere bevidste om den røde tråd samt efterlader et bevis på, at vi har været her. Vi taler om, hvorfor, hvordan og hvilken del af vores historie, vi vil arbejde med. Vi læser op fra vores manuskript eller fortæller, hvor vi er i processen.

Anne Daae Stridslands mail: [annedaae@gmail.com](mailto:annedaae@gmail.com)

### HA' DET GODT MED DEMENS

En samtalecafé hvor vi undersøger, hvad sygdommen, fænomenet, tilstanden demens er for en størrelse, og om der er muligheder for at have et godt liv med demens. Demens er nok den sygdom, som vi ældre frygter mest. Er der muligheder, vi overser og ikke udnytter, fordi "vi ikke ser skoven af menneskelighed for træerne af demens"? Med afsæt i korte tekster tager vi samtalen herom. 4 møder á 2-3 timers varighed.

Christian Christensens e-mail: [c.chr@icloud.com](mailto:c.chr@icloud.com)

# Hvordan kommer du med i FUAMs samtalecaféer?

## TILMELDING OG PRIS

Tilmelding sker på informationsmødet eller efter aftale med igangsætterten.

På informationsmødet vil igangsætterten kort præsentere de enkelte caféer, og der vil blive mulighed for at tilmelde sig og mødes med igangsætterten og de andre tilmeldte. Her aftales også, hvornår og hvordan man mødes.

Har du ikke mulighed for at deltage i informationsmødet kan du henvende dig til igangsætterten i den samtalecafé, som du gerne vil med i.

Det koster kr. 30 at deltage denne dag inkl. kaffe/te og kage.

Som medlem af FUAM er det gratis at deltage i en Samtalecafe.

## OM FUAM

Læs om FUAM på [www.fuam.dk](http://www.fuam.dk) eller på Facebook "[Alderens muligheder og umuligheder](#)".

Bliv medlem af foreningen FUAM for 175 kr. hos Tove Holm.

Betal på konto 1551-0005726646.

Telefon: 86 17 90 65, mail: [toveholm43@gmail.com](mailto:toveholm43@gmail.com).

Yderligere oplysning kan fås hos

Knud Ramian

Mail: [knud@ramian.dk](mailto:knud@ramian.dk), telefon: 53 53 17 81.

eller hos

Poul Grosen Rasmussen

Mail: [pg.ra@hotmail.com](mailto:pg.ra@hotmail.com), telefon.: 30 53 86 43.

