



SAMTALER OM 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 forvente at opnå en alder på måske helt op til 100 år, og det er der god grund til at skænke en del tanker. Vi ved også godt, at der sker meget i de sidste 40 år af et menneskes liv. Vi kan ane og forudse en del af vendepunkterne, men vi ved ikke meget om, hvordan og hvornår forandringerne og udfordringerne indtræffer, eller hvilke handlemuligheder vi har.

Derfor gælder det naturligvis om, at vi forbereder os, så vi kan klare livets tilskikkelser. Det bliver vigtigt, måske afgørende, at skaffe den fornødne viden, tilstrækkelige kompetencer og omtanke nok til at leve et langt liv med god trivsel.

I FUAM – Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder - inviterer vi til Samtalecaféer, hvor det netop er muligt at tænke det lange liv igennem.

Hvad er en samtalecafé?

En samtalecafé er en slags studiekreds, med et tema, som har stor betydning for den enkeltes liv. Der er plads til 3-6 deltagere i hver samtalecafé, som oftest plejer at mødes 4 -5 gange. På den fælles startdag aftaler grupperne, hvor, hvornår og hvor tit de mødes.

Om samtalecaféerne

Hvor mødes man?

Grupperne kan mødes i Folkehuse, i forenings- og fritidshuse, på Folkestedet, på biblioteket, på plejehjem eller hjemme hos én af gruppedeltagerne. Vi anbefaler dog Folkehusene, hvor der ofte er god plads, og hvor man kan reservere et lokale.

Hvem er igangsætteren?

Hver studiekreds får tilknyttet en frivillig 'igangsætter', der kan hjælpe gruppen til rette, finde lokale og være en form for tovholder ved møderne. Igangsætteren er ikke 'ekspert', men blot een, der også interesserer sig for det pågældende emne.

Hvordan tilmelder du dig i FUAMs samtalecaféer?

Tilmelding sker på informationsmødet eller efter aftale med igangsætteren. På informationsmødet vil igangsætterne kort præsentere de enkelte caféer, og der vil blive mulighed for at tilmelde sig og mødes med igangsætter 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 igangsætteren i den samtalecafé, som du gerne vil med i.

Det koster kr. 40 at deltage denne dag inkl. kaffe/te og kage. Som medlem af FUAM er det gratis at deltage i en Samtalecafe.

Om FUAM

FUAM betyder Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder. I FUAM møder du mennesker, der arbejder med at opdage nye muligheder, der kan forbedre, påvirke og forme det liv, der for mange bliver længere og længere. Sådan har vi tænkt i FUAM siden 1979.

I FUAM taler vi om alle de vigtige hændelser, der indtræffer i et langt liv og vi har altid øje for hvordan livskvalitet og livsudfoldelse kan styrkes. Både for os selv, men også i et samfundsmæssigt perspektiv.

Vi taler meget sammen i FUAM. Vi ønsker at lære af hinandens erfaringer. På de månedlige onsdagsmøder i Klostercafeen lytter vi til spændende og inspirerende oplæg, som vi diskuterer i fællesskab, mens i Samtalecafeerne kan vi gå i dybden med særlige temaer, som f.eks. bolig, aleneliv, demens, at være forældre til voksne børn og meget, meget andet.

FUAM er en platform og et fællesskab. Her har du chancen for at fordybe dig, udveksle erfaringer med andre, bidrage med det du gerne vil, starte en debat, tage et initiativ samt udfolde din virkelyst. Vi støtter hinanden i at forblive levende og engagerede i vores eget liv og i fællesskabet.

FUAM er en åben forening, og alle er velkomne til vores møder i centrum. Som medlem får du bladet "Nyt fra FUAM", der kommer hver måned med inspiration til det gode lange liv.

Læs om FUAM på www.fuam.dk, hvor du også kan tegne gratis abonnement på FUAMs nyhedsbrev. På Facebook finder du gruppen "Alderens muligheder og umuligheder" med over 600 deltagere.

Bliv medlem af foreningen FUAM for 175 kr. hos Gunhild Weisbjerg.

Betal på konto 1551-0005726646. Telefon: 23 35 55 56, mail: weisbjergforedrag@gmail.com.

Yderligere oplysning kan fås hos Foreningens Formand Knud Ramian; Mail: knud@ramian.dk, telefon: 53 53 17 81, eller hos Poul Grosen Rasmussen; Mail: pg.ra@hotmail.com, telefon.: 30 53 86 43.

