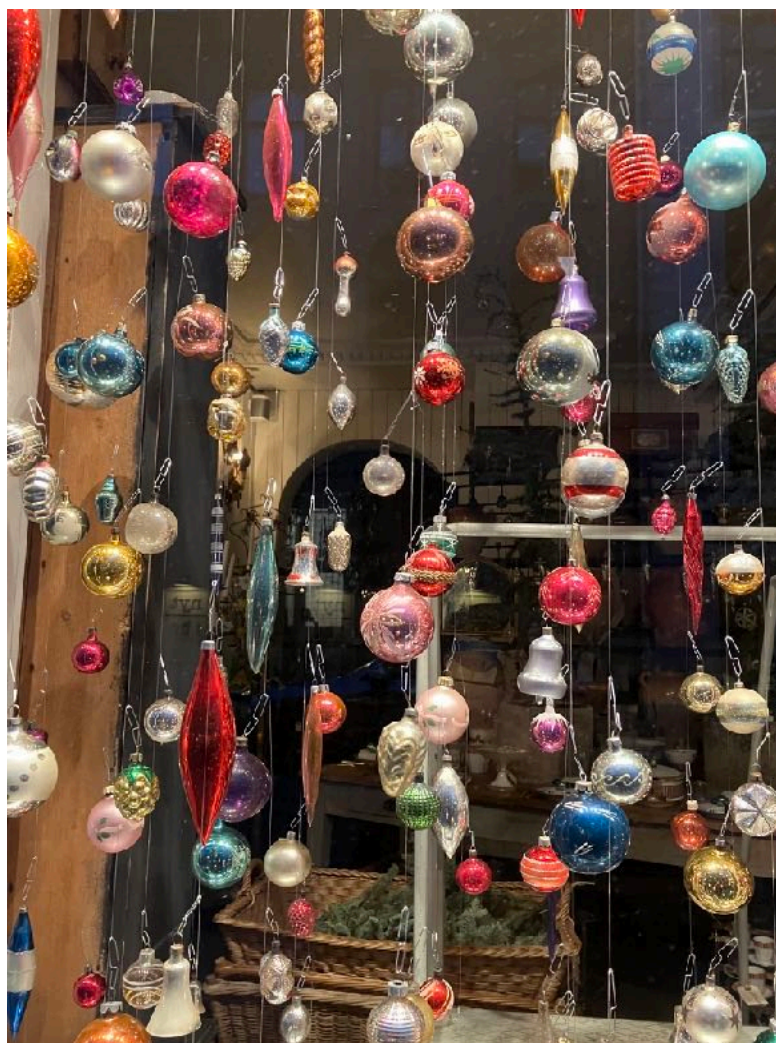




NYT fra FUAM

**Foreningen til
Udvikling af Alderens
Muligheder**

**43. Årg. Nr. 12. december
2023**

Julen foran os	2
Vinter og vår 2024 i FUAM	3
Julehilsen fra FUAM's kasserer	6
Hvad betyder en positiv indstilling til alderen?	7
Fremtænk	8
Sure gamle mænd - findes de?	9
Kender I NOTA?	14
Klogere for hver generation!	15
Indkaldelse til Generalforsamling	16
Musik og alder	17
Fremtidsfuldmagt: Gør din fremtid mere sikker	18
Om FUAM	21

Julen foran os



FUAM's jul startede med at Gunhild Weisbjerg havde sørget for, at vi for første gang holdt julefrokost sammen med Klostergadecentret. Der var fuldt hus, og det blev en stor succes. Julefred kniber det derimod med. Lad dig ikke overvælde af mismodet, selvom det er let at synge med på frygtsomhedens melodier. Jeg har levet siden slutningen af anden verdenskrig, og jeg ved, at verden trods alt er blevet et bedre sted at leve for de fleste. Tror nogen ikke på det, lad dem læse det her: <https://bit.ly/46Zsxeo> Heldigvis er der mennesker, der ved hvordan man skaber fred. men lige det læser vi ikke om i aviserne. Læs om dem her: <https://bit.ly/3RppXbR>.

Det nye år

Som du kan læse om her, venter der dig et spændende forår i Klostergadecenteret med en bred buket af temaer. Redaktøren fortæller om alderisme i Januar og Karen Munk præsenter 'De enlige mænd' i februar. Du vil bemærke at boligen har fået særlig opmærksomhed. Der er nyt om, hvordan man lever sammen i Agorahaverne. Plejehjemmet som en mulighed skylder vi os selv at tænke godt over. Hvad er den brugbare by for mennesker i det sene liv. OBS! I maj måned har vi to møder. Vi fik nemlig mulighed for at mødes med Stadsarkitekten i Aarhus d. 22.maj.

Den sure gamle mand

I en boghandel rendte jeg ind i et spil med titlen "Sure gamle mænd". Det begreb lever i bedste velgående og jeg havde sat mig for at undersøge det fænomen. Læs den laange artikel i juledagene.

Der findes også sure gamle kvinder. Læs om Malene Schwartz, Sonja Oppenhagen, Ghita Nørby og Kirsten Olesens opråb og oplevelse af ikke at blive brugt i danske film. <https://bit.ly/4aiJPpL>

Har du en positiv indstilling til alderen?

Sådan kan man formulere temaet også for dette nummer af bladet. I Samtalecafeen FREMTÆNK eksperimenterer vi med at skabe bedre billeder af vores fremtid. Læs Gunnars Hatts oplevelse som deltager i gruppen.

Jeg ønsker dig en God jul og et fredeligere nyt år

FUAM er mennesker, der dyrker det lange liv.

FUAM er mennesker, der deler livserfaringer og viden med hinanden i ligeværdige samtaler.

FUAM er mennesker, der undersøger og udvikler alderens muligheder.

Vinter og vår 2024 i FUAM



Onsdag d. 10.januar 2024

Hvorfor er alderisme værre end me too?

Oplæg: Knud Ramian, Formand for FUAM, Socialgerontolog.

Hvis du har en positiv indstilling til din alder, lever du 7,5 år længere end hvis du ikke har. Alderisme er de fordomme og den diskrimination ældre voksne udsættes for. Ofte uden at være opmærksom på det undergraves selvværdet og optimismen. Vi tænker ikke over, at vi sættes ud for de voksnes rækker, men glæder os over ældrerabatterne. Tilrettelægger: Gunhild Weisbjerg.



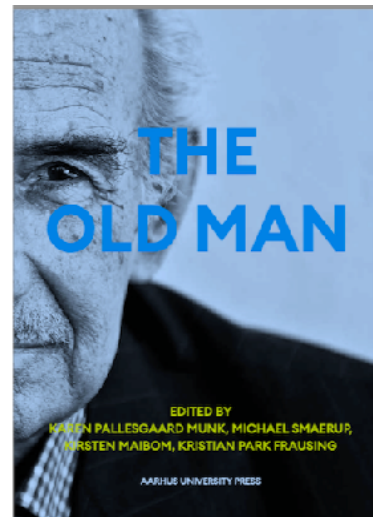
Onsdag d. 14. Februar 2024

Hvordan har den enligt boene gamle mand det?

Oplæg Karen Munk

Lektor, ph.d. et cand. psych.
Institut for Kultur og kommunikation, Afdeling for
Filosofi og idéhistorie,
Aarhus Universitet

Oplægget er en præsentation af studiet bag bogen 'The Old Man'



16.45 Ordinær generalforsamling

Se indkaldelsen længere nede i bladet

Onsdag d. 13. Marts 2024



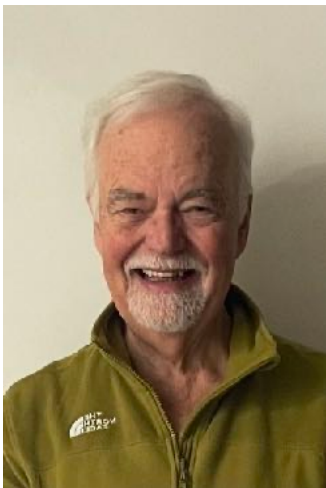
"Fra Migrant til SOSU-Aspirant"

Oplæg: oplyses senere

Frafaldet på Sosu uddannelserne blandt elever med udenlandsk baggrund er meget stort. I projekt Migsosu interesserer sig for elevernes sproglige færdigheder, der ofte italesættes negativt. Vi vil finde ud af, hvordan skoler og praktikpladser kan skabe et understøttende og positivt læringsmiljø for flersproglige elever. Tilrettelægger: Knud Ramian

Onsdag d. 10. April 2024

Bo mindre - lev større!



Oplæg: Hans Jørgen Juhler Ingeniør, HD og psykoterapeut. Nu pensionist og 81 år.

Jeg har i et årstid boet i et senior boligfællesskab af typen "Agorahaverne". "Agora" er torvet i den græske landsbys midte. Allerede i oldtiden mødtes man her for at diskutere, få ordnet det praktiske, hygge sig, spille, feste og tale om løst og fast. I mit fællesskab er "torvet" en overdækket, frodigt beplantet atriumgård mellem firebygninger med små lejligheder. Her er boligerne små. Her er livet stort. Hør om hvordan det lykkes og om de udfordringer - den læring og dannelse - der har været i det. Tilrettelægger: Christian Christensen.

Onsdag d. 8. Maj 2024



Hvordan skal du finde dit plejehjem i Aarhus Kommune?

Oplæg: Lisa Tolstrup Konsulent i boligtildelingsteamet i Aarhus Kommune

Har du nogensinde tænkt over, hvad der vil afgøre dit valg af plejehjem i Aarhus Kommune? Måske er det nærheden til dit lokalområde, tætheden på børnene eller specielle tilbud på plejehjemmet. Kom og deltag i vores informationsmøde, hvor Lisa Tolstrup vil dele sine erfaringer fra arbejdet med visitation og tildeling af plejehjemspladser. Tilrettelægger: Eva Tørnæs

OBS! På datoen

Onsdag d. 22. Maj 2024



Byens udvikling - Seniorernes muligheder

Oplæg: Anne Mette Boye, Stadsarkitekt Aarhus

Byen er vores fælles fysiske rum for generationer af Aarhusianere. Vi er samtidig optaget af mange store dagsordener som klima, demokrati, ensomhed og nærvær. Den måde vi indretter byen på og den arkitektur, der skaber vores rum har betydning for de dagsordener og indretningen af dem kan bidrage til at løse de udfordringer. Med udgangspunkt i Aarhus Kommunes Politik for Bykvalitet og Arkitektur fortæller Stadsarkitekt Anne Mette Boye om byens fremtidige udvikling med fokus på den oplevede by, fællesskaber og generationer. Tilrettelægger: Knud Ramian

Alle møder afholdes i Klostercafeen,
Klostergade 37, Aarhus C.

Møderne i FUAM er åbne for alle.
Der betales kr 40 inkl. Kaffe og kage

Julehilsen fra FUAM's kasserer

Kære alle.

Jeg ønsker Jer alle en glædelig jul og et
godt nytår.



Ja, 2023 nærmer sig, og det betyder, at
kontingentet til FUAM for 2023

forfalder til betaling i januar.

Beløbet er stadig 175 kr., som bedes
indbetalt inden udgangen af januar på

Konto 1551 0005726646

Med venlig hilsen

Karin Wiedemann (kasserer)

Hvad betyder en positiv indstilling til alderen?

Af Knud Ramian

Som det efterhånden vil være læseren bekendt er redaktøren 'temmelig' optaget af, hvad en positiv indstilling til alderen betyder. I denne undersøgelse er man optaget af mennesker med det man kalder en mild kognitiv svækkelse.

Det betyder, at de mentale funktioner er mere svækkede end normalt for alderen, men at personen ikke er dement, og den basale praktiske funktionsevne i hverdagen er ikke påvirket.

Det antages ofte, at personer med mild kognitiv svækkelse (MCI) ikke vil komme sig. Alligevel viser det sig i nyere undersøgelser, at næsten halvdelen af ældre med MCI oplever en bedring i kognitiv funktion. Dette studie undersøger, om positive aldersopfattelser bidrager til bedring af MCI.

Det siges at folk, der bliver 90 ikke er til at stikke igennem, men jeg håber det lykkes med vaccinen.

En gruppe undersøgt 7 gange over 12 år

Studiet omfattede 1716 deltagere fra Health and Retirement Study, en national undersøgelse. Deltagere blev opdelt i grupper baseret på positive og negative aldersopfattelser. Analysen inkluderede indledende målinger og opfølgende kognitionsbedømmelser 7 gange i perioden fra 2008 til 2020.

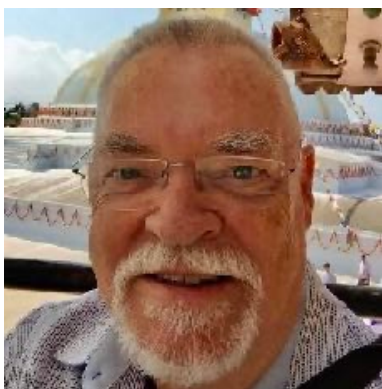
Resultater:

Studiet viste, at dem med positive aldersopfattelser ved starten af undersøgelsen havde større sandsynlighed for kognitiv bedring og nåede hurtigere fra MCI til normal kognition. En positiv aldersopfattelse var også forbundet med lavere MCI-hyppe hos dem med normal kognition ved starten af undersøgelsen.

Kilde: Den originale undersøgelse på engelsk finder du her <https://bit.ly/47R53tf>

Fremtænk

Af Gunnar Hatt



“Den, der altid har begge fødder på jorden kommer ingen vegne”

Jeg havde meldt mig til samtalecafeen FREMTÆNK.

Jeg mødte med en åben indstilling uden at ane, hvad jeg kom til at deltage i, men jeg blev overrasket - positivt - over den påfaldende rare stemning og de inspirerende indlæg som alle bidrog med.

Vi fik i den grad illustreret vigtigheden af at tænke positivt, at se det positive i tingene. Selv foretrækker jeg at kalde det åbenhed. At være åben for at noget nyt kan ske. At være åben overfor at alt, hvad der sker i ens liv er noget, man kan lære at se som en gave. Men også åben overfor muligheden for at blive ved med at gøre det, man holder af at gøre, selv om kræfterne ikke helt slår til mere. At blive ved med at være selvstændig handler bl.a. om at indse, hvornår man skal bede om en håndsrækning fra andre for at gøre det muligt at fortsætte. At fortsætte som om man skal gøre alting selv, det er den strategi man måtte bruge, hvis man var alene i verden.

Jeg skal selvfølgelig ikke referere hvad deltagerne fortalte, men jeg kom til at tænke på følgende: At tænke frem er jo også at bruge sin forestillingsevne - sin fantasi - om hvad jeg vil bruge fremtiden til. Der er to slags fantasier: den ene er den ukonstruktive fantasi, som bringer een væk fra virkeligheden og mulighederne (eksempelvis: hvis jeg vandt 100 millioner, hvad ville jeg så gøre?). Den anden er den konstruktive fantasi, hvor jeg forestiller mig muligheder, som jeg kunne tænke mig og som ligger inden for rækkevidden. Det kan være alt fra det banale som fx hvad kan jeg gøre for at lette opvasken? Jo jeg kan sætte baljen op på køkkenbordet, så jeg ikke får ondt i ryggen af at så bøjet over den, og til hvor skal indlogere mig på Bali de næste tre måneder, hvis jeg rigtig skal nyde at være der så længe?

Problemet er, at selv en kreativ fantasi/fremtænkning/forestilling kan blive ukonstruktiv, hvis den ikke bliver fulgt op af handling. For det er en fælde at mene den ene fantasi frem efter den anden og så ikke handle på det.

Jeg er sikker på, at vi hver især er kommet hjem med noget, vi kan bruge.

Jeg kan kun opfordre til at finde sådan en samtalecafé at deltage i.

Tak til Knud og I andre, der deltog

“Jeg har ingen erindring om, hvordan det er at blive gammel”, sagde jeg til lægen på et af mine efterhånden mange besøg, “men jeg begynder at få en fornemmelse”
(Gunnar Hatt)

Sure gamle mænd - findes de?

Af Knud Ramian



Mangler du lige en gave til en mand du kender, så ser du spillet her. Jeg er ikke sikker på, at gaven redder julen. Begrebet "sure gamle mænd" er lyslevende. En af spillerne trækker de 3 øverste kort fra bunken og læser dem op et ad gangen og placerer dem på A, B og C på spillepladen. Hver spiller vælger nu de udsagn, som gør ham mest sur og placerer det tilsvarende stemmekort med billedsiden nedad på bordet foran sig. Hygge, hygge!

Det tager mig efterhånden længere tid at blive god igen, hvis jeg bliver irriteret. Jeg ved godt, at jeg er irriteret, men jeg kan ikke gøre meget andet ved det end at gå for mig selv, til det er gået over. Det irriterer mig selvfølgelig. Så opdagede jeg, at der var udkommet en bog "Håndbog for glade gubber". I omtalen stod der, at bogen ville gøre sure mænd glade. Det passer ikke! Den bog gør de glade gladere og tiltaler ikke de sure gamle mænd. Jeg er nu gået i gang med at undersøge fænomenet "sure gamle mænd". Jeg har været på rundrejse i medierne og forskningen. Det blev en lang rejse, og jeg tror ikke den er slut endnu.

Den positive nyhed fra forskningen er ellers, at vi bliver gladere og gladere med alderen, og langt op i alderen. Alligevel bliver myten om de sure gamle mænd - men også koner - ved med at leve. Skyldes det, at de sure kun findes blandt de meget gamle, eller er det kun en meget lille del af os, der bliver til sure gamle mopper eller gnavpotter? Er det bare en overflade? Måske er det bare en myte, som vi får underbygget på film? Måske er det et ondt rygte spredt af sure kvinder? Mændene siger som sædvanlig ikke noget. Hvis de findes, hvad kan man så stille op? Gamle sure mænd bekender sig ikke på internettet, men der er en del og kun kvinder, der brokker sig over dem. Måske befinder den sure gamle mand sig i en meget alvorlig situation. Det viser sig, at der er mange opfattelser af fænomenet 'sure gamle mænd' og langt flere end jeg kan nå at behandle i dette nummer. Jeg præsenterer her nogle af brikkerne til puslespillet. Det er nok klogt at lægge sit eget.

Advarsel!
Denne artikel er
lang - Gem den til
juledagene!

Der har været gnavne mænd -altid

Den gnavne gamle mand synes ikke at være et nyt fænomen. I bogen Takt og tone fra 1921 viser Emma Gad, at de gnavne gamle mænd også fandtes den gang. Hun påpeger også, hvad god takt og tone er i den forbindelse, men hun fælder samtidig en hård dom:

»I Hjem, hvor en sådan Gnavenhed er en tyngende Plage, må naturligvis Hustruen gøre, hvad hun formår, for at udviske den

og få Børnene til at forstå, at Gnavenhed i Hjemmet er en såre almindelig Egenskab hos ældre Mænd. At tale til Manden om det vil næppe føre til noget Resultat. Når Mænd først er blevet gnavne, er der ingen Vej tilbage.»

»Men for dem, der endnu ikke er blevet det, kan der være grund til et advarende Ord, for Gnavenhed er oftest kun en dårlig Vane, som har ødelagt mangt et Samliv, og måske er en af de hyppigste Årsager til Ægteskabets Ruin.»

Emma Gad så ikke rigtig nogen udvej, og sådan er billedet for mange også i dag. Jeg har fundet mange beskrivelser af den sure gamle mand, der minder om nedenstående fra en brevkasse i ugebladet Hjemmet:

”Efter at min mand er holdt op med at arbejde, er han gået fra at være en travl, men glad mand, til at være et surt, tvært

gammelt brokkehoved. Det påvirker mig rigtig meget. Min mand og jeg er i begyndelsen af 70'erne. Jeg gik på efterløn for en del år siden, mens min mand først stoppede med at arbejde, da han var i midten af 60'erne. Vi talte tidligere ofte om alt det, vi skulle, når han også holdt op med at arbejde. Han havde meget ansvar, og han havde også tit meget travlt. Så selv om jeg godt vidste, at han var meget glad for sit job, så forstod jeg ham godt, når han sagde, hvor meget han glædede sig til at kunne læse en bog, få malet – det har altid været hans hobby – se børnebørnene, ja, alt det, der bare bliver mere tid til, når der ikke er et job at passe længere. Desværre er det så bare gået ganske anderledes,

siden han stoppede. Han får hverken læst eller malet, men ser alt for meget tv. Når børnebørnene er her, beklager han sig over, at de larmer og roder. Han er så negativ, når vi har gæster, eller når jeg en sjælden gang får ham lokket lidt med ud. Jeg tænkte, at han måske bare lige skulle vænne sig til at være herhjemme, men det er ikke blevet bedre med tiden. Tværtimod. Når jeg prøver at tale med ham om det, bliver han sur. Jeg har masser af enlige veninder, der gerne vil rejse og i det hele taget opleve noget, men jeg føler jo ikke, jeg kan tillade mig det. På den anden side kan jeg slet ikke holde ud at se på ham der foran fjernsynet hver eneste dag. Hvad gør jeg? “

Et læserbrev

Her er et anonymt læserbrev i dagbladet Information (2013) fra en kvinde. Hun citerer også Emma Gad og fortsætter:

”Ham, vi taler om her, er træt, gammel, bange for alderdommen, har en efterhånden dårlig hukommelse, drikker



”Sure gamle mænd” var en flot film og en dundrende succes, der cementerede forestillingen om sure gamle mænd i generationer.

for meget, sover for dårligt og hører lige så ringe. Bunden blev nået i går, da han under middagen underholdt min lillebror, som havde knoklet for os med praktiske gøremål hele dagen, om mit manglende seksuelle engagement og lyst til ham i det hele taget." Det er vel forståeligt, når hun skriver at hun kan have lyst til at gå sin vej, og samtidig ikke synes at man bare kan smide mennesker væk som brugt tøj.

Når livets besværligheder tårner sig op

I en ny amerikansk undersøgelse har man fulgt 1300 mænd siden 1960'erne. De er nu mellem 53 og 85 år. Undersøgelsen indsamlede personernes vurdering af begivenhederne i deres liv. Var det store eller små begivenheder? Var de positive eller negative? Undersøgelsen viser - på linje med andre undersøgelser - at vi har et personligt tilfredshedsniveau, som er forbavsende stabilt livet igennem. Det ser dog ud til, at livet generelt bliver bedre med alderen. Der er færre besværligheder i livet, og man klarer dem bedre. Der kommer også flere glæder med stigende alder. Dette mønster ændrer sig imidlertid efter 70 årsalderen. Her stiger antallet af besværligheder (tab af ægtefælle, venner, kognitive vanskeligheder, tab af førlighed) og for nogle bliver det ikke så let at klare besværlighederne i livet som tidligere. Begivenhederne er jo ofte også voldsommere. Desværre siger denne undersøgelse ikke noget om kvinders reaktioner på livets begivenheder, men måske kan vi her finde sporene til den sure gamle mand.



Sure gamle mænd som Lego-figurer

Der er mange forklaringer

De fleste forklaringer synes at være eksistentielle forklaringer. Det er et hårdt slag for den gamle voksne mand at miste sit arbejde, sin fysik, etc. Der er rigtig mange små tab forbundet med at komme i den sidste ende af tresserne. Der er faktisk ikke så meget at grine af. Tage Voss sætter det på spidsen: "Seniets problem bliver en vandring, som ikke har noget mål. Man er blevet for gammel til at forestille sig mål forude. Man har kort sagt forstået, at man ingen fremtid har. Derimod må man opleve, at vandring videre frem blot fjerner en fra en fortid, som man var hjemme i, klarede sig i, muligvis endda holdt af, og hvori man kunne definere sine målsætninger. Seniets mål er et, man ikke kender og som muligvis ingenting er. Men som man i hvert fald ikke længes efter, som man ikke kan lide, og som man er uden ønske om at nå. Det er en vandring bort fra noget, ikke frem mod noget. Og derfor svært at finde lyst til at fortsætte." Med de eksistentielle forklaringer følger også de eksistentielle løsninger - som er stribevis af gode råd. Det mest gentagne råd er, at den gamle mand skal træffe en beslutning - en gang for alle. 'Jeg vil være optimist'. Lade fortid være fortid, tage sin skæbne på sig og lære sig at sige: Skidt pyt. Han skal så finde sig passende interesser, være aktiv, motionere og følge alle de gode råd, der hører til en aktiv alderdom. Jeg fandt en blogger,

“Den ene pensionist svarede, at han oplevede, at det gik dårligere, for han kunne ikke længere gå uden at måtte bruge en stok.

Den anden svarede, at nu gik det meget bedre, for han havde skaffet sig en stok og kunne derfor lettere bevæge sig rundt.”

der som svar til Tage Voss skrev: To pensionister i Sønderjylland blev spørgeskema-interviewet om deres livskvalitet og helbred. Et af spørgsmålene lød, om de i forhold til sidste år oplevede en større eller mindre grad af livskvalitet. Den ene pensionist svarede, at han oplevede, at det gik dårligere, for han kunne ikke længere gå uden at måtte bruge en stok. Den anden svarede, at nu gik det meget bedre, for han havde skaffet sig en stok og kunne derfor lettere bevæge sig rundt.

Jeg skal ikke afvise, at de eksistentielle gode råd virker på sure gamle mænd. Jeg har bare ikke fundet et eneste dokumenteret eksempel på, at det virker – d.v.s. at en sur gammel mand har besluttet sig for at blive optimist og er blevet det. Jeg har kun fundet de gode råd. De er sikkert forebyggende, men det er jo også svært at bevise.

Er det en psykisk sygdom?

Bag en sur gammel mands væsen kan der også gemme sig en depression, og der er vist almindelig enighed om, at gamle mænds depression netop kan være præget af vrede og sommetider også af skyldfølelser. Der kan også være tale om en begyndende demens. Det kan være meget svært at afgøre, om surheden hænger sammen med en psykisk sygdom, der skal behandles som sådan. I mange tilfælde kan det også være ligegyldigt, for den sure gamle mand ser ikke sig selv som et problem, og han vil ikke undersøges og ikke i behandling, før han eller hans pårørende er kommet meget langt ud. Den ubehagelige konstatering er, at der er altfor mange specielt enlige ældre mænd, der begår selvmord

Surhedens biologi

Der er selvfølgelig også forslag til biologiske forklaringer. En af de hyppigste forklaringer handler om, at den sure gamle mand har fået et svækket testoteron-niveau. Det falder hos mange mænd allerede fra 45-års alderen med dyk omkring de 60. Der er en lidt komplicerede dynamik omkring testoteron, men et lavt niveau af testoteron hænger tilsyneladende sammen med en række symptomer: svingende humør, fedme, impotens, søvn- og hukommelsesproblemer mv. Det kan også være med til at forklare, at det måske ikke altid kun handler om at tage sig sammen. Så kunne man vel bare tage nogle testoteron-piller? Der synes dog at være enighed om, at det ikke er en sikker behandling for gnavenhed. Derimod er der ikke så meget forgjort ved at øge kostens indhold af fødevarer, der kan øge testoteronniveauet så som olivenolie, kokosolie, torskeroغن, broccoli, granatæblesaft mv. Virkningen af den slags ved man så ikke noget om. Derudover er rådene de sædvanlige: Lev en aktiv alderdom! Men det er jo netop det, man ikke kan sige til den sure gamle mand uden, at han bliver endnu mere sur..

Måske styres vores levealder langt nede i cellerne.

I de næste måske lidt langhårede afsnit skal vi langt ned i vores celler. Engelske forskere med Andrew Steptoe i spidsen har fundet ud af, at længden på nogle strenge i kromosomernes ender – telomerer - kan forudsige, hvor lang tid det tager mænd at komme sig over en stress-situation. Inde i cellerne findes kromosomerne, som bærer rundt på vores arveanlæg. Vi skal interessere os for enderne på disse kromosomer. De hedder telomerer. Telomerer er beskyttende

strenge på kromosomernes ender. Med alderen bliver disse ender kortere. Der er en sammenhæng mellem telomerernes længde og cellernes alder. Hvis telomererne bliver for korte, vil cellen dø. Rygning, fedme, sukkersyge, forhøjet blodtryk, kræft og hjertesygdomme hænger sammen med kortere telomerer. Der er også en sammenhæng mellem psykologisk stress og kort længde af telomerer.

Den seneste opdatering af denne artikel er fra 2017. Du kan høre om den nyeste viden fra Karen Munk på mødet i februar.

De sure kromosomer

Denne undersøgelse havde til formål at undersøge, hvorfor denne sammenhæng findes. Forskerne var specielt interesserede i et enzym - telomerase (TA) - som gør telomererne længere. TA bliver mere aktivt under akut stress. Derfor kunne korte telomerer og høj TA aktivitet være et tegn på en stresset organisme.

333 sunde mænd og kvinder mellem 54 og 76 år blev delt i grupper. En gruppe med lange telomerer, en gruppe med korte telomerer, en gruppe med korte telomerer og lavt TA niveau og en gruppe med korte telomerer og højt TA niveau. Alle forsøgspersonerne blev nu stillet over for opgaver, der var skabt til at skabe psykologisk stress. Det betød øget puls og blodtryk. Niveaue af stresshormoner steg også. Når en opgave var afsluttet, viste det sig, at nogle mænd fandt det lettere at vende tilbage til det normale niveau end andre mænd. Mænd med længere telomerer var hurtigere til at vende tilbage end mænd med korte telomerer. Mænd med kortere telomerer og lav TA funktion vendte hurtigere tilbage til det normale end mænd med kortere telomerer og et højt TA funktion.

Den psykologiske testning, viste at mænd med de korte telomerer og en høj TA aktivitet scorede højere på "fjendtlighed" og viste mindre optimisme end andre mænd. De oplevede også mindre social støtte. Måske tyder resultaterne på, at gruppen med korte telomerer og høj TA-aktivitet var mere slidt og befandt sig i en mere vedvarende stress-situation. Denne forskel fandtes kun hos mændene, og der er ingen forklaring på, hvorfor det forholder sig sådan.

Tegner der sig et billede i alle disse brikker?

Måske. Der er nok ikke så mange gamle sure mænd, som vi tror. Det er måske derfor, de falder i øjnene. Vi kan forestille

os, at nogle mænd kan have svært ved at håndtere deres liv efter arbejdslivet. Selve tabet af arbejdsidentiteten kan opfattes som et nederlag. Yderligere funktionssvækkelser opfattes også som nederlag. Det har de svært ved at tale med nogen om, fordi det at tale om det, opleves som et yderligere nederlag. Sådan har nogen mænd måske haft det et helt liv. Således kan den onde cirkel være startet, der fører til den længerevarende stress-reaktion, hvor det bliver svært at være optimist, hvor man lettere bliver irriteret, og hvor det tager længere tid at blive god igen. Når det reaktionsmønster først har sat sig fast, er den sure gamle mand dannet, og han er meget svær at gøre glad.

Kilder:

[Den gnavne gamle mænd er nu slet ikke så gnaven endda,](#)
2023

-Tage Voss, i Politiken januar 2011 og i bogen "At visne lige glad"

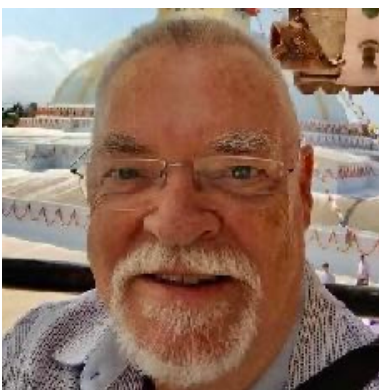
-Ugebladet Hjemmet, Dagbladet information

-Oregon State University. "Aging men: More uplifts, fewer hassles until the age of 65-70." ScienceDaily. ScienceDaily, 20 February 2014.

Kender I NOTA?

af Gunnar Hatt

NOTA er Danmarks bibliotek for folk med læsevanskeligheder. Det rummer mere end 50.000 lydbøger, som gør sit til, at man kan blive ved med at have fornøjelse af bøger, selv om evnen til at læse måske smuldrer.



Når synet bliver svagere eller de mentale evner smuldrer, så er det rigtig godt at kende til NOTA. Det behøver jo ikke være dig selv, det handler om, men måske en ven eller et barnebarn eller en pårørende, der er kommet på plejehjem. For at blive optaget som bruger skal man dokumentere sit læsehandicap gennem fortrinsvis læge eller øjenlæge. Den store fordel ved fx e-reolen og Nota er, at man ikke kan få bøder for for sen aflevering. Der er nemlig ikke noget, der skal afleveres. 😊.

Masser af hjælp at hente

Er man kommet igennem nåleøjet, så er der masser af hjælp at hente hos NOTA's hjælpsomme medarbejdere. Det er altså ingen hindring for at deltage i en litteraturgruppe eller at læse filosofi og alt muligt andet, blot fordi man har fået svært ved at læse. Mon ikke der er litteraturgrupper, som ikke har noget imod at de bøger, man vælger at læse, også findes som lydbog på biblioteket, e-reolen, Mofibo eller Nota.

Jeg har i øjeblikket intet overblik over litteraturgrupper i nærområdet, men hvis du kender til nogle, så må du meget gerne gøre opmærksom på nogle på vores facebook-side "Alderens muligheder og umuligheder."

Redaktøren: I nogle læsegrupper får man læst litteraturen højt. Se her: <https://bit.ly/4ay17zF> Grupper i Jylland.

Klogere for hver generation!

Af Knud Ramian

Den mentale styrke er bedre hos de 70 årige i dag end den var for 10 år siden. Det viser et nyt studie baseret på data fra Tromsø-undersøgelsen, en stor befolkningsundersøgelse i Tromsø, der startede i 1974.

Kognitive evner som tænkning, hukommelse og indlæring varierer ikke kun fra person til person, men også mellem generationer.

Ifølge forskningen er en typisk 80-årig i dag skarpere mentalt end deres jævnaldrende for to årtier siden.

»I 2001 kom den femte Tromsø-undersøgelse, hvor man også påbegyndte kognitive test,« fortæller Bente Johnsen.

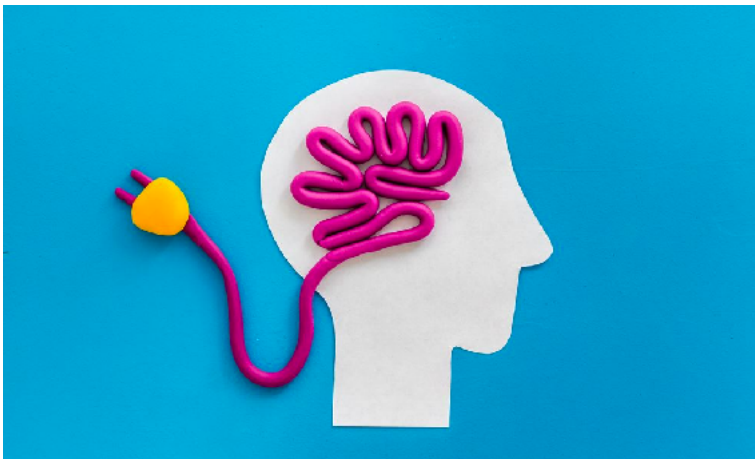
Sammen med sine kolleger har hun brugt data fra cirka 9.500 personer mellem 60 og 87 år. Deltagerne blev kognitivt testet i 2001, 2008 og 2015/2016. De er

født mellem 1914 og 1956.

Studiet involverede omkring 9.500 deltagere i alderen 60 til 87 år, og resultaterne viser, at dem, der blev født senere, generelt klarede kognitive tests bedre. Uddannelse viste sig at være en betydningsfuld faktor for denne forbedring, sammen med øget højde, fysisk aktivitet og mindre rygning.

En overraskende observation var, at dem, der drak lidt og ofte, også klarede sig bedre i kognitive tests. Forskerne understreger dog, at dette ikke betyder, at alkohol gør folk klogere; det kan være relateret til andre fælles positive vaner blandt dem, der drikker moderat.

Kilde: læs en populær udgave her <https://bit.ly/41kT58X>
Få klæbejerne på folkeuniversitetet: <https://bit.ly/48hTQ54>



Indkaldelse til Generalforsamling

Meddelelse om Generalforsamling i FUAM

Generalforsamling afholdes

onsdag d. 14. februar 2024 kl. 16.45

Klostergadecaféen, Klostergadecentret, Klostergade 37,
Aarhus C



Vær opmærksom på at forslag til behandling på generalforsamlingen skal være sekretæren i hænde senest tre uger før generalforsamlingen dvs. senest **24. januar 2024**.

Den endelige indkaldelse med evt. forslag udsendes d. 31. januar 2024.

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning.
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2023.
4. Fastlæggelse af kontingent for 2025 samt godkendelse af budget for 2024.
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen.
På valg er: Knud Ramian, Poul Grosen Rasmussen, Karin Wiedemann, Lene Dernert. (Alle genopstiller)
6. Valg af suppleanter til bestyrelsen.
På valg er: Søren-Peter Pedersen og Eva Tørnæs
7. Valg af to interne revisorer.
På valg er: Kai Fisker Petersen og Søren-Peter Pedersen.
8. Indkomne forslag.
9. Eventuelt.

Anmeldelse:

Musik og alder

Henning Kirk: Musik & alder - om musik og sang gennem livet, 48 sider., Forlaget clemmerdu 2023.

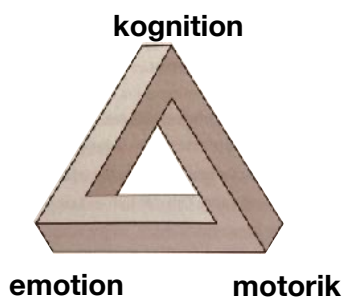
af Christian Christensen



Henning Kirk, hjerneforsker, tager os med på en refleksiv rejse i hans bog "Musik & alder," inspireret af et besøg hos en onkel med Alzheimer. Trods onklens manglende evne til verbalt at kommunikere, bliver musikken - leveret af en erfaren musiklærer og pianist - et kraftfuldt redskab til tilstedeværelse og samtale. Kirk reflekterer over forbindelsen mellem kognition, emotion og motorik, og han illustrerer dette komplekse forhold med Eschers umulige trekant, hvor musikken udgør den sammenbindende "lim."

Bogens fokus er på musikkens rolle i hjernens plasticitet, særligt hos demensramte. Musik viser sig at være en magisk ingrediens, der stimulerer både emotionelle og motoriske processer, og som kan aktivere kognitive ressourcer. Kirk anvender orkesterdirektion som en metafor for hjernens "use it or lose it" princip og betragter det som en langtidsholdbar hjernetræning.

Dog savnes en bredere diskussion om, hvordan alle, der ikke er orkesterdirigenter, kan anvende musik i vedligeholdelsen af en sund hjernefunktion. Bogen giver et dybere indblik i hjernens funktion, men forfatteren kunne have inkluderet mere praktiske råd til læseren.



Kirk deler personlige anekdoter om sit forhold til musik, hvilket tilføjer en personlig dimension til værket. Fra teenageårene med Elvis og Cliff til klassisk musik, der akkompagnerer et langvarigt ægteskab, får læseren et indblik i forfatterens musikalske rejse.

"Musik & alder" er en letlæst og underholdende bog, der, på trods af dens begrænsede omfang, vil appellere til enhver med interesse for emnet. Dog kan prisen på 200 kr. for de 48 sider virke stejl for mange, hvilket kan begrænse bogens tilgængelighed.

Fremtidsfuldmagt: Gør din fremtid mere sikker

Af Knud Ramian

Jeg har talt med mange om at få lavet en fremtidsfuldmagt. Hver gang siger de, det er da også rigtigt, men de får ikke taget sig sammen. Det er ikke så rart at tænke ind i en fremtid, du ikke bryder dig om at tænke på, men en fremtidsfuldmagt kan spare dig og dine for mange vanskeligheder senere. Har du nogensinde tænkt over, hvad der vil ske, hvis du pludselig står over for sygdom eller svækkelse, der gør det svært for dig at tage vare på dine økonomiske og personlige anliggender? Her kommer fremtidsfuldmagten ind i billedet som din personlige redningsplanke.



Hvordan fungerer det?

Selvom du opretter fremtidsfuldmagten i dag, er den som en sovende skønhed, der først vågner op, når du virkelig har brug for det. Dette kan være i tilfælde af sygdom, mental

svækkelse eller andre udfordringer, som livet kan sende i din retning. Det er din egen personlige beslutning om, hvordan du vil have, at dine forhold skal håndteres, hvis du pludselig mister evnen til det selv.

Valg af din personlige beskytter

Inden du vælger din(e) fremtidsfuldmægtige, er det vigtigt at have en snak med den eller dem som skal være dine fuldmægtige. Du må sikre dig, at de har evnen og viljen til at påtage sig opgaven.

Tænk på fremtiden, selvom du har det godt nu

Selv hvis du er i god form i dag, kan en fremtidsfuldmagt være relevant for dig. Det er som at have en forsikring for dine fremtidige økonomiske og personlige forhold, hvis uheldet er ude.

Fordele ved at tage fremtiden i egne hænder

Ved at oprette en fremtidsfuldmagt kan du selv vælge, hvem der skal repræsentere dig, når du ikke længere kan gøre det selv. Du øger kontrollen over dit eget liv.

En af fordelene ved fremtidsfuldmagten er, at den er formel og lovreguleret. Den offentliggøres af familieretshuset,

hvilket skaber klarhed for alle parter, herunder dig selv, din fuldmægtig og endda din bank. Denne gennemsigtighed sikrer, at alt fungerer som planlagt.

En anden fordel er, at fremtidsfuldmagten ikke kun handler om økonomiske forhold, den kan også omfatte personlige anliggender. Det giver dig mulighed for at søge offentlig hjælp til pleje, hvis det nogensinde bliver nødvendigt.

Så hvorfor ikke tage det første skridt mod en tryggere fremtid og oprette en fremtidsfuldmagt? Det kræver ikke nødvendigvis en advokat. De fleste kan lave den hjemme på skrivebordet. Det er som at give dig selv en ekstra beskyttelsesdragt. Læs alt om det <https://bit.ly/41qpb35>

Haster det?

Det sker alt for ofte, at mange finder på ideen med en fremtidsfuldmagt, når fx. en demenssygdom er fremskredet. Hvis en fremtidsfuldmagt er skrevet på det tidspunkt vil familieretskontoret måske nægte at iværksætte fuldmagten - og så er man lige vidt. Derfor gør det nu. Det kræver ikke nødvendigvis en advokat. De fleste kan lave den hjemme på skrivebordet og på computeren, men du skal i skifteretten og underskrive den. Det er som at give dig selv en ekstra beskyttelsesdragt. Læs alt om det <https://bit.ly/41qpb35>



Hvorfor alle disse <https://bit.ly>'er?

Der er mange links i "Nyt fra FUAM"-artikler. Ved at klikke på dem, får du mulighed for at fordybe dig i det tema, som artiklen handler om. Jeg kan også se, hvor mange der interesserer sig for et tema, så brug også klikket som en slags 'like-hilsen' til redaktøren. Ved at bruge bitly slipper vi for nogle meget lange adresser i bladet

FUAM's bestyrelse 2023



Knud Ramian (formand)
5353 1781



Lene Dernert 2721 5101



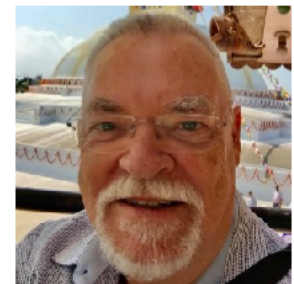
Karin Wiedemann (kasserer)
3057 6446



Gunhild Weissbjerg (Sekretær)
2335 5566



Poul Grosen Rasmussen
3053 8643



Gunnar Hatt
2140 5150



Christian Christensen
4135 3127

Suppleanter:



Eva Tørnæs
6150 1033

Søren Peter Petersen
8613 4788

Om FUAM

FUAM's Bestyrelse 2023

Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446
Poul Grosen Rasmussen 3053 8643
Christian Christensen 4135 3127
Knud Ramian (formand) 53531781
Lene Dernert (Sekretær) 2721 5101
Gunhild Weissbjerg 23 35 55 56
Gunnar Hatt 21 40 51 50

Suppleanter:

Eva Tørnæs 61 50 10 33
Søren-Peter Pedersen 8613 4788

FUAM's adresse:

Tjelevej 2, 8240 Risskov

Redaktionsgruppe

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet
Tlf.: 53531781 E-mail: info@fuam.dk
Lene Dernert
Karin Wiedemann
ISSN:2445-5415

Mød FUAM online her:

Her er vores hjemmeside, hvor du finder formalia og ældre numre af Nyt fra FUAM : <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

