



NYT fra FUAM

**Foreningen til Udvikling
af Alderens Muligheder**

44. Årg. Nr. 2. Februar 2024

Intet nyt fra ældreloven!	2
"Fra Migrant til SOSU-Aspirant"	3
Demensaktivistens budskab: et godt liv med demens er muligt	4
Levetid - På vej mod døden i levende live	5
Verden er analog - og skøn	10
Oplev ny litteratur og en god snak	11
Referat fra generalforsamling	12
FUAM	16



FUAM er for mennesker, der dyrker det lange liv.

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

FUAM er for mennesker, der undersøger og udvikler alderens muligheder.

Intet nyt fra ældreloven!

Debatten om ældreloven fortsætter. De store organisationer er generelt positive, men mange er bekymrede, og der er stadig meget, vi ikke ved.

Ensomhed blandt ældre mænd

Vi havde et livligt møde med Karen Munk om enlige ældre mænd. Hun fortalte om sin undersøgelse af denne gruppe. Den implicitte hypotese var den almindelige antagelse, at enlige ældre mænd med primært håndværkerbaggrund, kun folkepension og mindst én alvorlig kronisk sygdom, ville leve et liv præget af ensomhed og generelt forfald. Der dukkede også enlige mænd op, som i den grad afkræftede udgangshypotesen. Vi må efterfølgende og nødvendigvis aflive vrangforestillingen om den enlige ældre mand. En gruppe af kommunale opsøgende medarbejdere blev også interviewet, og du kan læse resultatet af undersøgelsen her: <https://bit.ly/3SN6rXw>

Kunst om aldring

Det er ikke hver dag, der åbner en kunstudstilling om aldring. Redaktøren var med til ferniseringen i Hobro, og det er der kommet en lang billedrig artikel ud af.

Digitalisme

Gunnar Hatt har introduceret en ny isme - digitalisme. Gunnar er nemlig blevet analog-aktivist og vil bekæmpe overflødig brug af digitalisering. Du kan læse mere her i bladet.

Har du fået et godt søvnråd for nylig?

Det vrimler med artikler om søvn for tiden, og eksperterne giver i stakkevis af gode råd. Det er dog et problem, at vi ikke hører meget fra folk, der følger disse råd eller har gode erfaringer med andre metoder. Jeg er ved at samle nogle af de mest effektive tips og råd til en artikel i næste nummer. Har du gode søvnråd, som virker for dig, vil jeg meget gerne høre din historie. Din henvendelse behandles helt anonymt.

Bestyrelsen genvalgt og uændret kontingent

Generalforsamlingen i år var livligere end i mange år, og der var mødt flere op end sædvanligt. Det kan ende med at blive helt hyggeligt. Du kan læse referatet i dette blad.



Onsdag d. 13. Marts 2024

"Fra Migrant til SOSU-Aspirant"

Oplæg: **Johanne Korsdal Sørensen**, faglig leder
MANTRA, Aarhus Universitet, og **Sara Lei Sparre**,
seniorforsker, VIVE – Det Nationale Forsknings- og
Analysecenter for Velfærd



Næsten halvdelen af eleverne på de danske SOSU-skoler er født og opvokset uden for Danmark. Medarbejderne på landets plejehjem og i hjemmeplejen er derfor i stadig større grad flersprogede og har baggrund i en anden kulturel kontekst for aldring og ældrepleje. Hvilke gevinster og udfordringer er der ved denne udvikling? Og hvordan kan disse elevers og medarbejderes læring og trivsel bedst understøttes til gavn for de ældre borgere, deres pårørende, arbejdspladserne og ældreplejen som helhed? Oplægget tager udgangspunkt i foreløbige resultater af forsknings- og innovationsprojektet 'Fra Migrant til SOSU-Aspirant'.

Vi mødes 14.30-16.30 i Klostercafeen, Klostergade 37, Aarhus C.

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

21. Marts 2024 OBS! kl. 13.30-15-30

**Et FUAM-møde i Ældresagen, VesterAlle 8,
Aarhus**



Demensaktivistens budskab: et godt liv med demens er muligt

Hvordan fremmer vi trivsel og velvære, sådan at livet med demens kan blive et godt liv værd at leve?

Christian Christensen, social- og sundhedsassistent emeritus vil dele ud af sin viden og sine erfaringer om, hvordan man skaber de bedste betingelser for at kunne leve et godt liv med demens.

For mange kan det forekomme som en både umulig og utænkelig mulighed. Derfor vil Christian også komme ind på, hvad der har skabt den fortælling, som har gjort demens og herunder nok især Alzheimer til den mest frygtede tilstand blandt mennesker over 60 år. Ifølge Christian er denne fortælling bl.a. skabt på en baggrund af frygt og fordomme, som fører til at personer med demens ekskluderes. Derfor ønsker han som demensaktivist, at bidrage til, at mennesker med demens stadig inkluderes i dagliglivet ved at de kognitive handicap, som en demens kan medføre, bliver mødt med forståelse og den nødvendige støtte. Målet er helt enkelt at Ha' det godt med demens.

Demensaktivisten er Christian Christensen, uddannet hortonom og siden social- og sundhedsassistent, medlem af Alzheimerforeningens repræsentantskab og oversætter af to bøger om demens. Tilrettelægger: Lene Dernert.

Obs! Pris kr.60- incl. Kaffe/kage. Tilmelding skal ske til Ældresagen.

Brug evt. dette link <https://bit.ly/42NWPQY>



Levetid - På vej mod døden i levende live

Af Knud Ramian

Læs overskriften endnu en gang. Der er en forunderlig kraft i titlen på kunstgruppen Stamcellernes udstilling i Hobro.

En lørdag formiddag i februar kørte jeg efter snestormen til Hobro for at deltage i ferniseringen af kunstgruppens udstilling. Da jeg har et særligt forhold til Stamcellerne er dette en lang artikel. Jeg stiftede bekendtskab med Stamcellerne for næsten 5 år siden, da jeg holdt et oplæg for dem om et nyt syn på aldring og alderdom på kunstakademiet.

Som redaktør var jeg nødt til at besøge udstillingen. Selvom jeg ikke er særlig kunstkyndig, vækker kunsten altid min nysgerrighed, og denne udstilling var ingen undtagelse. Jeg tilbragte 2 timer på udstillingen, men da jeg læser kataloget, indser jeg, at jeg langt fra så det hele, så jeg må nok af sted igen inden udstillingen lukker d. 25. maj. Der er flere arrangementer knyttet til udstillingen, så det kan måske kombineres.

Kunst og aldring - en særlig begivenhed

Udstillingen er enestående. Aldring er sjældent udgangspunktet for en kunstudstilling. På trods af at mange kunstinteresserede tilhører gruppen af ældre, "de grå hjelme", synes det ikke at inspirere til kunstudstillinger. Men alligevel var der stuvende fuldt til receptionen på

Kunstetagerne i Hobro, hvor det ældste og yngste medlem af gruppen præsenterede udstillingen.

Nyt liv til det gamle

Det var en stor udstilling med 79 værker, men der var meget plads i de gamle renoverede udstillingslokaler.

Det var ikke så nemt at finde rundt, så jeg startede bare et sted. Op ad en trappe kom jeg til et rum med sære ting og sager, mest samlet af Malene Kløve Dalsgaard, som man kan mærke er en ægte samler. Hun bragte nyt liv til gamle udtryk i glasmontrer med "Salt til et æg" . "Tungen på vægtskålen"- var en gammel vægt i sit glasbur. Der var også en aldringsbænk. Man nærmest snublede over en morsom skulptur på gulvet af "Røv og nøgler".

Stokken og de gamle hænder

Alderdommen bliver ofte præsenteret gennem symboler.

Gamle hænder er et typisk aldringssymbol, som kan trænge til nyfortolkning.

Malene Kløve Dalsgaard havde også en samling af livshistorier bestående af gipsafstøbninger af hænder præget af hver deres alder.



Stokken er et andet af de mest klassiske symboler på alderdom og forfald. Her på udstillingen fandt man flere forsøg på at frigøre stokken fra denne betydning. Jeg stødt på en stokkeskulptur af Malene Kløve Dalsgaard.

Krykken og rollatoren i nyt lys

Marianne T Petersen gjorde noget ved alderdommens sterile hjælpemidler. Hun havde udviklet en "golfkrykke". Hun



havde også udviklet pelsforede rollatorer og andre stokke. Jeg blev fascineret af hendes optagethed af synliggørelsen af "næsedugen", som den hed før lommenørklædet blev opfundet. Hun havde udviklet et næsedugsarkiv. Det var lidt befriende at opleve sin løbenæse i kunstnerisk bearbejdning.

Det lange liv i strik og lyd

Et rum var helliget Ulla Skov Jensens smukke fotografiske portrætter af kvinder fra 0 til over hundrede år. Udstillingen rummede dog kun et udvalg på 13. Som noget helt specielt udstillede hun nogle af de fotografiske billeder som strikkede billeder. De får et helt specielt udtryk, fordi det grafiske i portrætterne er så stærkt. I rummet kunne man også se og høre noget af deres historie. Som Diana Nordbek gjorde opmærksom på i sin indledning, handler aldrig ikke kun om alderdom. Aldring foregår hele livet, og hun er som den



yngste kunstner i gruppen
optaget af "tidens løb" og udstiller nostalgiske værker fra
barndommen.

Livets gang - levetider

I et hjørne stod der en lille computerskærm og to stole. Jeg satte mig, kikkede på start, og ud af højttaleren sang en sprød barnestemme: "Jeg ved en lærkerede". Hmm, tænkte jeg, hvor er jeg på vej hen her? 'Kling' sagde en klokke, og nu var det tydeligvis en mor-alder, der sang umådelig smukt den samme sang. 'Kling' og så en ny, grovere stemme. Det måtte være bedstemor, og ganske rigtigt. Fascinerende at få synliggjort aldringen gennem disse tre stemmer. Det var et værk af gruppens musiker, Camilla Dayyani.



Sang cirkel. Værket er indsunget af Camilla selv, hendes mor og niece. Foto: Camilla Dayyani

Der var lidt køligt i lokalerne den dag, og kunstneren Marie Netterstrøm, der også er skuespiller, stod med frakken på og skuttede sig. Til gengæld var hendes billeder fyldt med varme, lidt løsslupne skildringer af livet i alderdommen - en festligt klædt gammel kone, måske ser man hende på næste billede hoppe i det kolde vand, mens en lystig herre med høj hat på det næste billede kommer gående for at se, hvad der foregår. Det var nok bare min fantasi? Det var tankevækkende, hvor svært det er at skildre muntre gamle, uden at det opleves som karikatur.

Fra alderdom til aldring



Det er en vigtig pointe, at vi er ved at flytte fokus fra alderdom til aldring. Vi skal vænne os til at forstå aldringen som et vilkår - en proces, der eksisterer fra fødslen. Det er ikke helt så nemt, som det lyder. De 15-årige synes, at de 20-årige er gamle. De 30-årige kan synes, at de er blevet meget gamle, men meget yngre end de gamle på 50. Sådan fortsætter det indtil vi i en høj alder påstår, at vi ikke føler os gamle. Vi træffer hele livet valg, der skaber grundlaget for næste fase i vores liv, men det er processer, som er svære at fange og fastholde kunstnerisk. De tre aldres sangstemmer var et af de smukkeste forsøg på at fange processen. De mange portrætter fra forskellige aldre fanger også aldringen som proces i et æstetisk format. Det er godt, at udstillingen tager fat i alderdommens "symboler" og giver dem nye betydninger gennem den kunstneriske fortolkning. På mange måder er det en munter udstilling om veje gennem livet. Udstillingens mangfoldighed er langt større, end jeg her kan beskrive.

En tur til Hobro?

Udstillingen er en sjældenhed og absolut seværdig. Jeg blev kraftigt opfordret til at fylde en bus med FUAM-medlemmer og køre til Hobro. En togtur kan dog klares på halvanden time med en god snak. Måske vil nogen være med? Udstillingens næste stop er Thisted i juni og juli, men det er endnu længere væk.

Kilder: Læs mere om udstillingen:

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

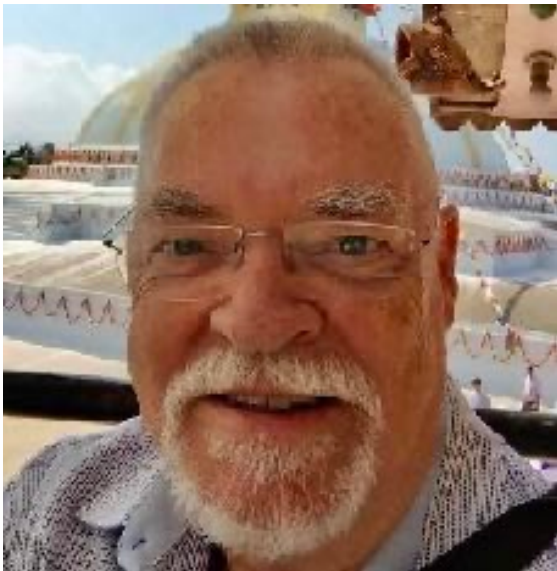
TV- nord <https://bit.ly/4bHrOck>

Verden er analog - og skøn

Og jeg kan godt lide at være analog.

Af Gunnar Hatt

Selv begyndte jeg at bruge computere tilbage i 1969. Dengang var det en helt anden tid – vi skulle selv skrive programmerne, og computeren var først og fremmest en fantastisk regnemaskine. Men nu føles det som om, der ikke er nogen grænser for, hvad der absolut skal foregå digitalt, ting som vi tidligere nemt kunne klare med en god gammeldags samtale ansigt til ansigt.



Jeg kalder det digitalisme. Og digitalitis er betegnelsen for den epidemiske sygdom, som jeg mener har ramt os. En sygdom, der blandt andet viser sig ved, at vores systemer lækker data (data-inkontinens) til folk, som slet ikke burde have adgang til dem.

Man får indtryk af, at alt kan klares med computere. Men mærkeligt nok, er der en afgørende undtagelse – ukendte bedragere, der forsøger at tømme vores pensionsopsparinger, især os ældre. Det gør os usikre på nettet, og usikkerheden følger med uoverskuelighed og afhængighed af andre. Alderen medfører naturligt et tab af kontrol, men oven i det skal vi også bøvle med de ofte ret uigennemskuelige og bedrageriske e-mails, der findes overalt på nettet.

Nu om dage kan man næsten ikke engang parkere sin bil uden at være i besiddelse af en mobiltelefon med diverse apps. Man skal være ferm på mobilen for at kunne køre med busserne, hvis man vil betale for turen. I Zoo betaler man overpris, hvis man ikke har den app, som Zoo foretrækker. Butikker lokker med rabatordninger for dem, der har deres app, mens resten af os ender med at betale overpris.

Digitaliseringen rammer hele samfundet, og Digitaliseringsministeriet kommer med den ene idé efter den anden om, hvordan Staten kan spare penge ved at digitalisere. Det rammer specielt den del af samfundet, som vi kan kalde senilsamfundet. Jeg skrev for flere år siden til

Digitaliseringsstyrelsen og gav dem flere eksempler på den overdrevne digitalisering. Jeg fik faktisk en mail igen, hvor de erkendte, at også de var opmærksom på at digitaliseringen havde taget overhånd. Underforstået: også vi er styret ovenfra.

Det er dog ikke kun de ældre, der har problemer med digitaliseringen. Selv er jeg kun 75 år gammel og har ingen erindring om, hvordan det er at være rigtig gammel, men jeg begynder at få en fornemmelse af det. Jeg er jo en gammel '68'er og vant til at formulere mig, men jeg mærker allerede mit stigende digitale handicap i takt med, at digitaliseringen tager fart.

Jeg har været medlem af Digitaliseringsstyrelsens Inklusionsgruppe, men er tilsyneladende blevet skubbet til side på grund af mine mange (kritiske, men velbegrundede) spørgsmål til området. Jeg er stadig medlem, men hører sjældent fra dem.

Som fagmand – jeg har arbejdet som psykolog hele mit liv – er mit svar på alt dette besvær klart: Alle har brug for overskuelighed og enkelhed. Og især med alderen lærer vi at sætte pris på skønheden i det overskuelige og enkle, nærværet og ligeværdet.

Oplev ny litteratur og en god snak

Guidet fælleslæsning (:guiden læser højt).



Hvis du er interesseret i at høre endnu mere om guidet fælleslæsning, læsegrupperne og om rollen som læseguide, kan du deltage i vores månedlige online spørgende fælleslæsning. Her kan du prøve en guidet fælleslæsning, som den foregår i vores læsefællesskaber samt få mulighed for at stille alle de spørgsmål, du måtte have. Den spørgende fælleslæsning foregår den første mandag i hver måned kl. 19.00 - 20.30 over zoom og faciliteres af en af vores frivillige læseguides.

Tilmelding til lina@laeseforeningen.dk.



Referat fra generalforsamling

**Referat af Generalforsamling i FUAM, onsdag den
14. februar 2024 kl. 16.45 i Caféen i
Klostergadecentret, Klostergade 37, Aarhus C**

Dagsorden iflg. vedtægterne:

- 1. Valg af dirigent:** På bestyrelsens forslag blev Inge Juul valgt som dirigent.
- 2. Bestyrelsens beretning**

Da Lene Dernert ikke kunne være til stede, nævnte Knud Ramian de onsdagsmøder vi har haft i årets løb.

 - Januar: Helle Mathiessen: Find styrke og kræfter (om sorg).
 - Februar: Hanne Thomsen: Kartofflens renaissance.
 - Marts: Nanna Bisgaard: Alder, aldring og Simone de Beauvoir.
 - April: Anette Damgaard Hansen: Livshistorierne i mit liv.
 - Maj: Dung Le: Hieu – En fortælling om det man skylder sine forældre.
 - September: Jørn Grønkjær: Havnen tilbage til Aarhus.
 - Oktober: Gunhild Weisbjerg: Kærlighed og venskab uden alder.

- November: Lone Bak: At leve i nuet – også på et plejehjem.
- I samarbejde med ældresagen: Andreas Nikolajsen: Brud til voksne børn.

Samtalecaféerne. Poul Grosen fortalte om Præsentationsmødet, som havde haft en lidt anden og mere tilfredsstillende form end tidligere år.

Gunhild Weisbjerg berettede om de samtalecaféer, der var blevet oprettet i efteråret.

- Gunhild: Seniorsingle eller -double. Gunhild havde fundet ud af, at det ikke er en mødeform, som hun har det godt med.
- Knud: Fremtænk dit gamle liv. Knud mente, at det er svært at komme ud af 'ekspertrollen' fremfor at være tovholder.
- Christian: Bange for demens.
- Gunnar Hatt: Skriveprojekter. Det havde været gode møder, men det var svært at finde en fælles linje. Det kom mere til at være et spørgsmål om at bakke op om hver enkelts projekt.

Det affødte en debat om formen for disse møder. Vi skal evaluere form og forventninger og få præciseret, hvad vi kan forvente.

Øvrige projekter. Knud Ramian og Eva Tørnæs er med i et projekt om profilplejehjem. Knud og Lene arbejder på et projekt om 'FUAM ud af huset' - i form af klassiske FUAM-debatmøder - vil der være interesse for det?

Bladet: Knud, Poul og Christian er flittige skribenter, og temaerne er mange. Knud slår især et slag for 'alderisme', som han gerne vil have flere til at få øjnene op for, og fremtids-fuldmagter, som mange er interesserede i, men for få gør noget ved. På Facebook har Alderens Muligheder og Umuligheder 624 følgere. Der annonceres i aviser og Genlyd. Den nye ældrelov har også FUAMs bevågenhed. Det lyder godt, men ikke overbevisende – politikerne ved for lidt.

3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2023.

FUAM Regnskab for perioden 1.1.2023 til 31.12.2023

Indtægter	Regnskab 2023	Budget 2023	Budget 2024
Kontingent	12.970,00	13.000,00	12.000,00
Samtalecafeer		1.000,00	
§18 bevilling 2022		11.704,00	
§18 bevilling 23/5	3.140,00		3.140,00
§18 bevilling 20/11	12.390,00		12.390,00
§18 bevilling 20/11	4.420,00		4.420,00
Mødeindtægter	5.740,00	5.000,00	6.000,00
Facebook, refusion af beløb	1.269,34		

Indtægter ialt	39.929,34	30.704,00	37.950,00
-----------------------	------------------	------------------	------------------

Udgifter

Gebyrer – bank	467,00	300,00	1.000,00
Domæne/standardsuite	1.215,00	1.000,00	1.250,00
Facebook	8.895,76	3.500,00	3.500,00
Facebook, for meget overført	1.269,34		
Kontorartikler/kopier	172,45	400,00	400,00
Gaver	1.801,00	500,00	2.000,00
Trykning af foldere		1.500,00	2.000,00
Kørsel	1.051,47	5.000,00	6.000,00
Kontingent Klostergadecentret	2.800,00	2.800,00	2.800,00
Medlemsmøder	6.570,00	8.000,00	8.000,00
Bestyrelsesmøder	3.068,00	2.000,00	3.000,00

Udgifter ialt	27.310,02	25.250,00	29.950,00
----------------------	------------------	------------------	------------------

Årets resultat	12.619,32	7.259,88	8.000,00
-----------------------	------------------	-----------------	-----------------

Balance

Bankindestående 31.12.2023	44.991,15	
Kassebeholdning	1.433,34	46.424,49

Bankindestående 01.01.2023	33.471,67	
Kassebeholdning	333,50	
Årets resultat	12.619,32	46.424,49

Regnskabet er udarbejdet af	<i>Karin Wiedemann</i> Karin Wiedemann, kasserer	<i>29/1 2024</i> Dato
Regnskabet er revideret af:	<i>Søren-Peter Pedersen</i> Søren-Peter Pedersen	<i>29/1 2024</i> Dato
	<i>Kaj Fisker Petersen</i> Kaj Fisker Petersen	<i>29/1 2024</i> Dato

Revisorerne har gennemgået kassebog og bilag og fundet, at regnskabet er korrekt udført og i god overensstemmelse med foreningens formål og generalforsamlingens beslutninger.

Karin Wiedemann gennemgik regnskabet,
som blev godkendt.

4. Fastlæggelse af kontingent for 2024 samt godkendelse af budget for 2025.

Karin foreslog at bibeholde kontingentet på 175 kr. Godkendt.

Budgettet blev godkendt.

5. Valg af medlemmer til bestyrelsen

Knud Ramian, Poul Grosen Rasmussen, Lene Dernert og Karin Wiedemann var på valg.

Alle genopstillede og blev valgt.

6. Valg af suppleanter til bestyrelsen

Eva Tørnæs (1. suppleant) og SørenPeter Pedersen genopstillede og blev valgt.

Knud havde fået en henvendelse fra Lone Hindø, som stillede sig til rådighed som suppleant, hvis vi mangler, men det er ikke aktuelt.

7. Valg af 2 interne revisorer

Kaj Fisker Petersen og Søren-Peter Pedersen opstillede og blev genvalgt.

8. Indkomne forslag

Der var ikke indkommet forslag.

9. Eventuelt

Der var ingen bemærkninger under eventuelt.

Christian takkede dirigenten og erklærede mødet for hævet.

Referent: Karin Wiedemann

FUAM

FUAM's Bestyrelse 2023

Karin Wiedemann (kasserer) 30 57 64 46
Poul Grosen Rasmussen 30 53 86 43
Christian Christensen 41 35 31 27
Knud Ramian (formand) 53 53 17 81
Lene Dernert (sekretær) 27 21 51 01
Gunhild Weisbjerg (kontaktperson) 23 35 55 56
Gunnar Hatt 21 40 51 50

Suppleanter:

Eva Tørnæs 61 50 10 33
Søren-Peter Pedersen 86 13 47 88

FUAM's adresse:

Tjelevej 2, 8240 Risskov

Redaktionsgruppe

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet
Tlf.: 53 53 17 81 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

