



NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling
af Alderens Muligheder

44. Årg. Nr. 3. Marts 2024

Det er forår.....!	2
Demensaktivistens budskab	3
Bo mindre - lev større!	4
Hvordan skal du finde dit plejehjem	4
Byens udvikling - Seniorernes muligheder	4
Mit digitale liv	5
Lille spejl på væggen der ...	7
Festsange om det lange liv	9
Livshistoriefortælling - for alle	9
"Endelig gammel"	10
Hvad skal vi med ældrevenlighed?	12
Klip fra en måneds aviser	14
Om FUAM	15



Det er forår.....!

Forsidebilledet er af "Rød hestehov" som gror lystigt i rabatten ved cykelstien. Smuk er den ikke, men det er årets første vilde blomst, så derfor er den alt tilgivet. Det er en importeret medicinplante, men har været kendt i Aarhus siden Vikingetiden.

I denne måned har vi et FUAM-møde i Ældresagen med Christian Christensen. Det er en chance for at afprøve et FUAM-møde under fremmede forhold og reklamere lidt for den ægte vare. De næste møder handler om at vælge bofællesskaber og plejehjem.

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.

Digitaliseringen fylder i hverdagen. Da Karin Wiedemann, FUAM's kasserer, læste Gunnar Hatt's indlæg i sidste nummer af bladet, fik det for første gang skrivekløen frem i Karin og fik hende til at fortælle om sit digitale liv.

"Endelig gammel" er titlen på en norsk bog som Margit Knudsen anmelder. Bogen kan bidrage til indsigt og inspiration for de mange, der har brug for at tage livtag med det at blive gammel, og som gerne vil nyde at være gammel.

Gunnar Hatt filosoferer over spejlene i vores liv. Han synes vi skal blive gode til at se, hvad der gemmer sig bag spejlene.

Redaktøren har gjort sig tanker om, hvad ældrevenlighed er for en størrelse. Den er måske ikke så venlig endda og afslører måske vores holdninger til handicappede mennesker.

Det myldrer med runde fødselsdage i merlivet. Tag en sang med. Du får linket til et lille sanghefte specielt til de sene fødselsdage.

Vil du være med til at få skrevet din livshistorie, får du også en chance, hvis du vil være med til at prøve huskeseddel-metoden.

Til sidst fortæller redaktøren om, hvad han har læst om aldring i den seneste måned med links til det hele.



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.



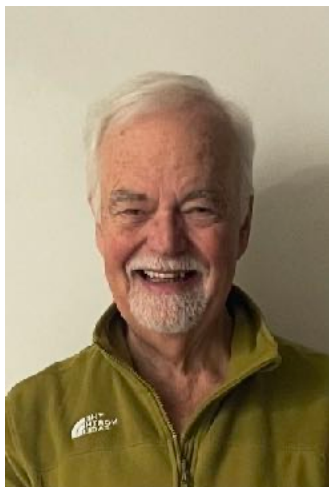
For mange kan det forekomme som en både umulig og utænkelig mulighed. Derfor vil Christian også komme ind på, hvad der har skabt den fortælling, som har gjort demens, og herunder nok især Alzheimer, til den mest frygtede tilstand blandt mennesker over 60 år. Ifølge Christian er denne fortælling bl.a. 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 handicaps, 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>

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 fire bygninger 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 boligtildelings-teamet 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

Onsdag d. 22. Maj 2024 OBS! På datoen

Byens udvikling - Seniorernes muligheder

Oplæg: Anne Mette Boye, Stadsarkitekt Aarhus



Byen er det fælles fysiske rum for generationer af aarhusianere. Vi er optaget af mange dagsordener som klima, demokrati, ensomhed og nærvær. Byens indretning og arkitektur har betydning for de dagsordener, og indretningen kan bidrage til at løse de udfordringer. I Aarhus Kommunes Politik for Bykvalitet og Arkitektur fortælles om byens fremtidige udvikling med fokus på den oplevede by, fællesskaber og generationer. Tilrettelægger: Knud Ramian

Mit digitale liv

Er jeg uansvarlig, uengageret eller bare for ubekymret?

af Karin Wiedemann



I kølvandet på Gunnar Hatts artikel i Nyt fra FUAMs Februar nummer som jeg nød at læse, fik jeg mod til at reflektere lidt over min egen kamp med det digitale:

Digitale udfordringer

I vore dage kan man dårligt eksistere uden at være 'digital', hvilket er besværligt, når man som jeg nærmest er digitalt handicappet. Selv de simpleste ting (de burde i hvert fald være simple) overgår mine evner. Prøver man at få hjælp, er det er svært at komme i kontakt med et rigtigt levende menneske. Nej, en telefonsvarer meddeler: Du har fire muligheder. Tryk 1 for dit, tryk 2 for dat osv. Intet der rigtig passer på det jeg gerne vil have ordnet, men jeg vælger det der lyder bedst. Du har nu syv muligheder, osv osv osv. I bedste fald ender jeg hvor jeg begyndte, men som regel får jeg oprettet noget helt forkert, som jeg så skal bøvlle med at komme af med igen. Kommer jeg mirakuløst igennem til et menneske er beskeden: uha nej, det skal du på nettet og gøre. Jeg prøver, men jeg forstår ikke, hvad de mener med deres forskellige begreber, så jeg vælger forkert og ender med at rode mig ud i noget helt umuligt. Retfærdigvis må jeg sige, at jeg et par gange er kommet til at tale med et menneske, som med stor venlighed og tålmodighed har guidet mig igennem proceduren. De gange er jeg helt 'høj' bagefter. Gid der var flere af den slags. De burde have en medalje.

Et eksempel

Jeg er kasserer i FUAM og tager imod betaling af kontingent og for deltagelse i vores møder. Efterhånden er der en del der ikke har kontanter, så for nogle år siden prøvede jeg at få knyttet mobilepay til vores konto. Det var så dyrt i oprettelse og brug, at det ville give underskud, så jeg opgav det. Løsningen blev, at jeg stiller min private mobilepay til rådighed.

For nylig tænkte jeg, at det måske havde ændret sig, så jeg ringede til banken, men nej, det havde de ikke noget med at gøre mere. Jeg skulle kontakte mobilepay. Jeg prøvede at ringe, og det lykkedes mig faktisk til sidst at få et menneske i tale, blot for at få at vide, at det beskæftigede de sig slet ikke med, det skulle man selv ordne på nettet. Åh nej,

stønnede jeg, og den søde dame fortalte venligt, at jeg bare skulle gå ind på deres hjemmeside og trykke på det og det, og så skulle jeg følge de anvisninger, der blev givet. Det var vist længe siden, hun havde været inde på den side, for det stod ikke helt som hun havde fortalt, men jeg fandt da frem til noget, der lignede og så lovende ud. Jeg udfyldte en masse rubrikker og tænkte, det går jo meget godt, men så skulle jeg skrive hvad mit foretagende drejede sig om - det var meget vigtigt for at de kunne betjene mig bedst muligt. Jeg samlede alle mine åndsevner og beskrev omhyggeligt, hvad foreningens formål er. Jeg var helt stolt og rørt over mine egne ord. Nu måtte jeg vel være ved vejs ende, men nej: hvilke varer drejer det sig om, er det en fysisk forretning, hvad er det for en kundekreds, hvor stor er omsætningen, hvor mange ansatte er der ... ???

Nu blev jeg altså betragtet som en virksomhed, selv om jeg havde gjort opmærksom på, at det drejede sig om en forening. Havde jeg overset et sted, hvor der stod noget med småt om 'foreninger'? Jeg startede forfra flere gange, men endte i den samme blindgyde hver gang. Jeg måtte til sidst med sorg i sinde kapitulere. Der var gået adskillige timer med ingenting. Men på den anden side havde jeg da fået motioneret mine små grå hjerneceller, og det skal jo være så godt. Forresten forsøgte jeg at finde ud af, om det ville koste noget i brug (der stod at oprettelse er gratis). Der stod en masse om prisændringer, men ikke et ord om, hvad det havde kostet, eller hvad det ville komme til at koste. Hmm! Hvad skal man tro - jeg er skeptisk.

Mit nye motto

Nej, den digitale verden er ikke noget for mig, men efter flere gange at være brudt sammen og have vædet PC'en med mine tårer, hvad den sikkert ikke har godt af, har jeg bestemt mig for, at det skal være slut. Jeg vil ikke mere lade mig gå på af min uformåenhed. Hvis jeg fremover får besked på at gå på nettet og ordne dette eller hint, giver jeg det ét forsøg, og hvis jeg ikke kan få det til at virke, er der ikke noget at gøre ved det. Så vil jeg stoppe med det samme – ikke mere spild af min tid! Jeg vil forlade mig på mit nye motto: **Det skal nok gå.**

PS. I sidste kvartal af 2023 var der ifølge Digitaliseringsstyrelsen 298.591, der var fritaget for digital post. Det er ikke mange i den store sammenhæng, men det må trods alt koste en del penge i portoudgifter. Myndigheder og andre burde være glade for os, der kæmper heroisk for at følge med. Lidt respekt - om jeg må be'.

Lille spejl på væggen der ...

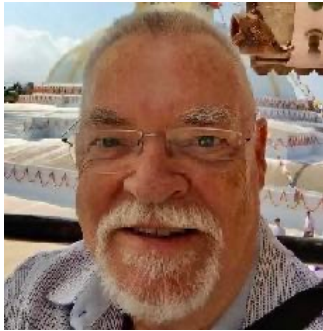
Af Gunnar Hatt

"Kender du det med spejle? De er ikke, hvad de har været!
Mange af os i vores alder vil nok nikke genkendende til



det. Men lad os dykke lidt dybere ned i det...

Spejlet, ligesom Snøvsen, som alle går fra, er sjældent blevet rigtigt forstået. Det er blevet beskyldt for meget i årenes løb. 7 års uheld, for eksempel, hvis man er så uheldig at komme til at smadre det. Sådan er livet med spejle!



Gunnar Hatt

til mig ▼

Kunst kan være mange ting.
Men den ædleste kunst er
At behandle alle andre mennesker
Som ligeværdige.



G

Og hvad med bilens bakspejl? Det taler ikke altid helt sandt om, hvor meget plads, der er tilbage. Det kan skabe en vis paranoia, når man opdager den aldrende mand, der følger én og glori tilbage fra butiksruderne, lige når man troede, man skulle nyde at se på alt muligt, som folkepensionen ikke rækker til. Nu er jeg jo oprindelig uddannet psykolog og har specialiseret mig i psykoterapi, og jeg har hørt udtrykket igen og igen: at spejle klienten. Men hvad betyder det egentlig? Og hvorfor er det relevant?

Alligevel kan det en gang imellem være gavnligt at træde ud af sig selv og se sig selv udefra. Det kan man somme tider lære en del af. Det kan desværre også overdrives helt vildt, og det kan være godt eller skidt alt efter, hvordan det bruges. Narcissus var kendt for at være underskøn, og mange blev forelsket i ham. En af dem følte sig overset og fik Narcissus forhekset, så han uløseligt blev forelsket i sit eget spejlbillede. Så måske var han bedre tjent med at være optaget af sig selv end at blive et sejrstrofæ for andre, der blot ville nedlægge ham.

Men helt ærligt: det er jo netop en af tidens svøber, at alt for mange mennesker er trænet i at se sig selv udefra, på Facebook, Tinder, fra eksamensbordet, hvor andre bedømmer og sommetider fordømmer én.

En af mine bekendte, Aila, gav engang en sjov opgave til et auditorium fuld af mennesker: 'Når et spejl bytter om på højre og venstre, hvorfor bytter det så ikke om på op og ned?' Ikke én - ikke én - kom frem til det rigtige svar.

Så hvad er det spejle faktisk gør? Ud over kun at give en overfladisk fysisk refleksion?

"Svaret er:

Et spejl bytter ikke om på højre og venstre. Det ser blot sådan ud. Når du ser dig selv i spejlet, er dit venstre øre stadig til venstre. Og tør du - med fare for at knuse spejlet - stille dig op på det og kigge ned, vil du se, at nu bytter det om på op og ned. Men nej - igen: Det ser blot sådan ud. Ingeniørerne kan sende raketter til Mars, men de kan ikke se, at et spejl bytter om på IND GENNEM SPEJLET OG UD GENNEM SPEJLET. Med andre ord: Det er ham, den lille mand inde bag spejlet, som fortæller dig, om du er okay eller dumpet, alt efter hans holdning til dig. Det er Egoet, der betragter en udefra. Egoet, der støtter en eller nedgør en. Det har jeg faktisk skrevet et par bøger om, for alt efter hvordan man behandler sig selv, kan man opbygge grundlaget for en depressiv reaktion eller en grundlæggende accept af sig selv. Så næste gang du ser dig selv i spejlet, så husk: Spejle

beskæftiger sig kun med overfladisk gengivelse.

De viser ikke mennesket bag facaden. De viser ikke al den visdom og al den medfølelse og kærlighed, som personen også kan rumme.

Vi ved stadig ikke, om Narcissus var en smuk sjæl i en smuk krop, eller om han var et forfærdeligt menneske i en smuk krop - ikke så længe vi ikke interesserer os nok for at se om bag spejlet.

En anden historie

Ps. Der var engang et talende spejl. Ét eneste, der kunne tale. En dag spurgte dronningen det: Hvem er klogest i landet her? Og spejlet, der

ligesom alle andre spejle ikke kunne lyve, sagde

frimodigt præcis sådan som det selv oplevede det: "Det er jeg." Og dronningen, som beherskede sig, selvom det holdt hårdt, spurgte snedigt: "Og hvorfor mener du det?" Og spejlet svarede: "Fordi jeg har lært at holde kæft med hvad jeg mener." Spejlet indså sin fadæse, men da var det for sent. Knæk, knæk, knæk, sagde det, og dermed røg det eneste spejl i verden, som kunne tale. Og det var ikke så slemt endda. For når spejlene hævder at de fortæller os, hvem vi er, så lyver de, fordi de kun kan give os den fysiske refleksion."

PS Vil du rigtig nørde igennem og få en dybere forståelse af hvad hjernens opbygning betyder for vor oplevelse og forståelse, så vil jeg anbefale **Iain McGilchrist's bøger**: The Master and his Emissary, og The Matter with Things. Det er veldokumenteret og fornem brug af filosofi og forskning i vor to-delte hjerne præsenteret i et let og flydende sprog. Tilsammen godt 2000 sider. Han har mange hits på Youtube. Se en TED-talk på 11 minutter. <https://bit.ly/3wGTXtg>

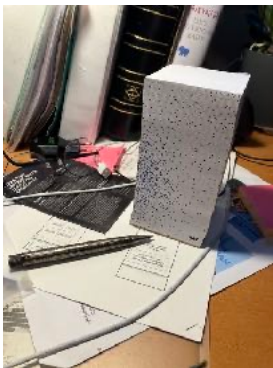
Festsange om det lange liv

Af Knud Ramian

Efter en vis alder begynder de runde fødselsdage at hobe sig op, mens det tynder ud i festsangene. Det er synd og skam. I anledning af, at redaktøren fyldte 80, lavede han et sanghæfte med 5 sange, hovedsageligt sange, han selv havde skrevet om merlivet. Du kan downloade det lille hæfte her: <https://bit.ly/3Tlac8i>. Heftet er et lille uddrag af en hel samling sange skrevet med udgangspunkt i merlivet. Kender du nogen sange, skal de være velkomne i samlingen.

Livshistoriefortælling - for alle

Af Knud Ramian



For snart længe siden skrev jeg om mit livshistorieprojekt. Jeg har tidligere skrevet nogle få historier fra mine tidligste år, men resten er det ikke blevet til noget med. Jeg skrev i bladet om den simpleste metode, jeg kender: Huskeseddel-metoden. Man skriver en erindring på en seddel med få ord og lægger den ned i en æske. Her vil de hobe sig op og trænge sig på. Jeg lovede at fortælle, hvad der kom ud af det. Det er kort fortalt: Intet.

Det har jeg selvfølgelig evalueret. Jeg er nået frem til, at opgaven, hvor let den end var, alligevel var for uklar. Nu har jeg en stak blanke huskesedler fra HAY - fint skal det være. Målet er nu, at jeg lægger mindst 1 seddel i det gamle tinskrin hver uge. Efter et år har jeg altså 50 sedler.

Vil du være med?

Måske vil det være ansporende, hvis jeg ikke er alene, så hvis du har lyst til at prøve metoden med huskesedler, så send en mail til mig på knud@ramian.dk. Skriv, at du også er gået i gang med huskesedlerne. Derefter holder vi hinanden orienteret om, hvordan det går.

FUAM's livshistorieprojekt

Der findes på Facebook en side, der hedder FUAM's livshistorieprojekt. Vi har kortlagt 25 veje til livshistorie. Du finder hæftet her: <https://bit.ly/3quVhtz>. Her kan man læse og deltage i udforskningen af forskellige metoder til livshistoriefortælling. Se her: <https://bit.ly/3EZDlyS>.

“Endelig gammel”

Egenrådige filosofiske betragtninger om livet og alderdommen”. (Bogen er på norsk)

Skrevet af Ingrid Strømke

Anmeldt af Margit Knudsen

“Endelig gammel” er en opmuntrende bog om at blive gammel. Forfatteren reflekterer over levet liv med dets erfaringer og indsigter. Og hun opfordrer med sin bog til at få ryddet op.

Ingrid Strømke vælger at opsiges sit job efter at hendes to døtre er flyttet hjemmefra.

Hun vælger også at flytte til et mindre, vedligeholdelsesfrit hus, efter at have boet på en gård med plads til både heste og kat. Hun er på det tidspunkt overbevist om, at hun skal til at nyde at leve et nyt, fantastisk og selvbestemt liv, uden stress og uoverkommelige udfordringer. Men hun ender i en identitetskrisen, og erkender, at indtil nu har kravene til hende udelukket hende fra at pleje og realisere sig selv.

Ingrid Strømke beskriver, hvordan hun begynder at søge et nyt perspektiv og at vælge, hvem hun vil sammenligne sig med.

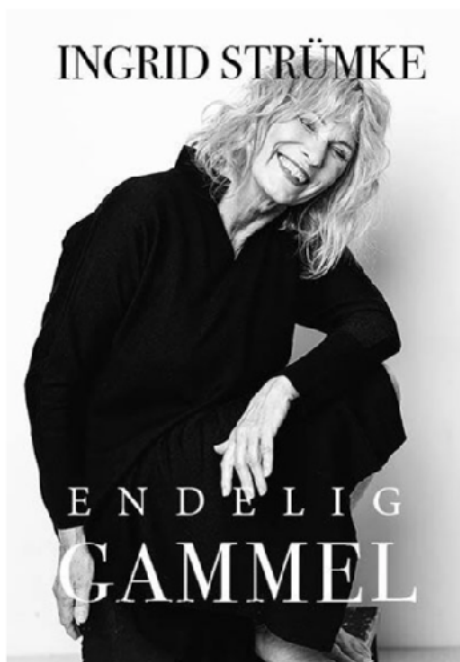
Hun hævder efter at have været i den proces, at det er muligt at lade alderdommen blive præget af fremgang og udvikling i stedet for forfald og reduceringer.

Og som hun skriver, har hun arbejdet hele livet på at tilegne sig rynker i stedet for tatoveringer og piercinger.

Hun indser, at alderdommen ikke kun skal godtages, men bydes velkommen. Og at hendes erfaringer med at få det bedste ud af situationer, kan finde ny anvendelse.

Det er en udfordring for hende, at meningen med livet hidtil har været at løse opgaver, og at de opgaver nu skal erstattes af frihed. Hermed beskriver forfatteren nogle processer, som vil være velkendte for de fleste, der enten er blevet - eller er ved at blive - gamle.

I bogen får vi uddrag af Ingrid Strømke's livsforløb. Hun kommer ind på de fleste menneskers behov for godkendelse og bekræftelse fra andre, og at man risikerer at miste sig selv, livsglæden og modet - man kommer ofte i tvivl - hvis man ikke får tilstrækkeligt af det, man indtil nu har fået gennem opgaveløsning. Hendes råd er, at man skal tage ejerskab over



sit liv og sine mål – og indse, at det også gælder, når man bliver gammel.

Fra begyndelsen forstår man som læser, at forfatteren bliver en stor tilhænger af at finde en anden udgave af sig selv, på rette vej mod den glade alderdom. Hun beskriver bl.a glæden ved noget så enkelt som at dvæle ved den gode start på dagen - som fx kan være bare at se dagen gry, studere vejret og tømme kaffekoppen. At bruge så meget tid på dét, som det passer én. Det, at bestemme over sin tid, er toppen af frihed og selvbestemmelse. Det er frihed - som hun skriver. Bogen er en, til tider næsten munter beskrivelse af et menneskes overgang til at acceptere sig selv som værende gammel. Jeg vil mene, at de fleste læsere vil kunne nikke genkendende til mange af Ingrid Strümke's beskrivelser af tanker og erfaringer.

Vi bliver præsenteret for en blanding af egne erfaringer og mere almene betragtninger over temaer, der af og til tvistes af forfatteren. Som fx i afsnittet "Uden håb er livet lettere". Her beskrives i et eksempel en indsigt i, at lige så opløftende en drivkraft håbet kan være, lige så bindende til en illusion kan håbet risikere at forblive.

"Endelig gammel" kan ganske givet bidrage til indsigt og inspiration for de mange, der har brug for at tage livtag med det at blive gammel. Og som gerne vil blive i stand til at nyde det at være gammel.

Under min læsning af bogen kom jeg i tanke om det gamle ordsprog: "Menneske, der er ingen vej. Vejen bliver til, når du går". Ingrid Strümke har givet sine læsere lov til at følge hende på den vej, hun gik, for endelig at blive gammel og blive taknemlig for at være det.

Et godt råd, i forhold til at læse og forstå denne norske tekst, kan være at læse visse passager højt for sig selv, da ordene ligner de tilsvarende danske, men rytmen og ordstillingen er lidt anderledes. Efterhånden tænker man som læser ikke meget over det.

Forfatter: Ingrid Strümke

Forlag: Strümke

Utgivelsesår: 2021

Antall sider: 182

Pris: nkr 350-

Format: Innbundet

<https://ingridstruemke.wordpress.com/>



Hvad skal vi med ældrevenlighed?

Af Knud Ramian

Vi har efterhånden fuldstændigt vænnet os til ordet "ældrevenlig". Nogle ting kan være ældrevenlige, fordi de tager særlige hensyn til behovene forbundet med alderdom. Noget kan både være ældrevenligt, seniorvenligt og alderdomsvenligt, og dette er næsten altid knyttet til fysiske genstande og indretninger. Ældrevenligt er måske ikke så venligt, som det lyder, når man tænker nærmere over det.

Ældrevenlig mobiltelefon:

Tænk har udpeget en ældrevenlig mobiltelefon på grund af dens høje grad af brugervenlighed og egnethed til mennesker med nedsat syn, hørelse eller fingerbevægelighed, hvilket er udbredt blandt ældre mennesker. Her tages der hensyn til svækkelser i sanser og lemmer.

Ældrevenlig lejlighed:

"Beliggende i trygge, grønne omgivelser på en parallelvej. Placeret på første sal, hvilket eliminerer indsyn fra gaden." Her tages der hensyn til ældre menneskers bekymringer og angstelighed.

Alderdomsvenlig mad:

Gulerodssuppen, for eksempel, er meget fiberrig og har en melet konsistens, hvilket kan være en udfordring at tygge for ældre. Når den er tilberedt, bliver den cremet og lettere at indtage, hvilket tager hensyn til problemer med at tygge.

Rabatter til ældre:

At give personer over 65 år særlige rabatter skyldes ofte en antagelse om, at ældre er mindrebedidlede.

Cardiotrænere:

"En ellipsetræner efterligner gang til løb og belaster led minimalt. Med kun 10 cm mellem pedalerne opretholdes en naturlig kropsholdning." Dette tager hensyn til svage led og dårlig holdning.

Ældrevenlige møbler:

"For eksempel tilbyder vi et bredt udvalg af komfortable hvilestole, der via deres løftefunktion gør det nemt og

bekvemmt at rejse sig op og sætte sig ned." Her tages der igen hensyn til personer med handicaps.

Hårvækst:

I en mere humoristisk tone blev det nævnt, hvordan P4 blev "aldersvenlig" ved at teste næsehårstrimmere live på luften! Dette illustrerer en af de små, men sjove, tilpasninger til alderdommens udfordringer.

Det offentliges indretning:

Mange kommuner har oprettet ældre- og handicapforvaltninger, hvilket antyder, at ældre borgere ofte bliver sidestillet med handicappede.

Et handicapsignal

Ordet "ældrevenlig" associeres hyppigst med ældre voksnes svagheder og handicaps. Selvom det er positivt at føle sig velkommen på trods af disse svagheder, rummer udtrykket "ældrevenlig" primært signaler om begrænsninger og ikke om imødekommenhed på grund af ældres positive egenskaber som livserfaring og tålmodighed.

Kan vi afskaffe det ældrevenlige?

Det "ældrevenlige" vil os ikke noget godt. Så snart noget er ældrevenligt er vi klar over, at det handler om ældre voksnes eventuelle handicap. Kan vi så ikke bare tale om handicapvenlig? Det kan vi ikke! Hvorfor ikke? Ældre voksne er også mennesker, og har som sådan fine

fornemmelser for den sociale lagdeling i samfundet. Thi hvis man er en ældre voksen med svækkelser, der kræver hensyn, er det trods alt bedre at opfatte sig selv som ældre med behov

for ældrevenlige, seniorvenlige eller otiumvenlige tilbud end som handicappet med behov for handicapvenlige tilbud. Man vil helst ikke ses som handicappet! Det er tab af værdighed. Det er nemlig ringere at være handicappet end ældre? Hvad siger det om synet på handicappede? Derfor er det vigtigt at overveje en mere nuanceret tilgang til ældrevenlighed, hvor det ikke kun handler om at imødekomme fysiske behov, men også om at værdsætte ældres positive bidrag til samfundet og deres evne til at udstråle venlighed og omsorg.



Klip fra en måneds aviser

Korsang bremser hjernens tilbagegang

Når vi mennesker synger i kor, sender vi flere afdelinger af vores hjerne på overarbejde. Det er nemlig forskellige områder i hjernen, der kontrollerer henholdsvis høresansen, motorikken, sproget, de kognitive funktioner og hele følelsesregistret, men når først mange stemmer klinger sammen, bliver det hele aktiveret på én gang. Og hvis man er over 60 år og bange for, at hjernens fleksibilitet er i tilbagegang, ser korsang ud til at være en af de særligt effektive metoder til at bremse det. [Link: <https://bit.ly/4a2n5tt>]

Man lever længe på landet, men det koster

Det bliver svært for landkommunerne. Jeg har læst, at hvor fordelingen af 80+ årige er nogenlunde ligeligt fordelt mellem kommunerne, vil det ændre sig i de kommende år, så det er yderkommunerne, der får flest 80+ årige. Det skyldes dels, at de unge rejser væk og blandt andet også, at det er her, man lever længst. Det kan man læse hos sundhedsstrukturkommissionen. Næsten hver sjette indbygger i 2050 vil være over 80 år i kommuner som fx Halsnæs, Odsherred og Læsø. Link: <https://bit.ly/4364qL5>

Er der arbejdskraft til at passe os?

Der kan komme 15.000 flere på arbejdsmarkedet, hvis de ældre bliver lidt længere på arbejdsmarkedet. Det kan ske, hvis dem mellem 65-74 år arbejder 25 timer om ugen i to år. 45 procent af danskere mellem 50 og 65 år er villige til at arbejde, efter de har nået folkepensionsalderen. "Men det er vigtigt for dem, at det kan gå hånd i hånd med mere fleksibilitet i arbejdstiden, bedre senkarriere-planlægning og i det hele taget en mere gradvis og gennemtænkt overgang fra arbejdsliv til pensionistliv," siger Jesper Brask Fischer, programchef i PFA. Link: <https://bit.ly/431nt9b>

Livskvalitet og hjemmehjælp

Livskvaliteten er faldet for hjemmehjælpsmodtagere gennem 10 år, men de fleste hjemmehjælpsmodtagere er glade for deres liv og den hjælp, de får. Livskvaliteten måles på de områder, hvor man får hjælp, men synes ikke at hænge sammen med, hvor meget hjælp man faktisk får. Så det er i virkeligheden andre forhold, der har ændret livskvaliteten. Link: <https://bit.ly/3TkKBwa>

Om FUAM

FUAM's Bestyrelse 2024

Se en præsentation af de enkelte medlemmer af bestyrelsen her <https://bit.ly/3SWMcgy>

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

