



NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling
af Alderens Muligheder

44. årg. Nr. 5. maj 2024

Kom Maj, du søde!	2
Hvordan skal du finde dit plejehjem	3
Byens udvikling - Seniorernes muligheder	3
Byudvikling til et langt liv	4
Fremtidsfuldmagt og generalfuldmagt.	9
Undervurder ikke "seniorinnen"	11
Tag på studietur til Japan - gratis	12
Redaktørens klip fra april måned	14
Pilletræning	14
Net-etik	15
Tal med Thomas Bredsdorff	15
Om FUAM	16



Kom Maj, du søde!

Det er koldt forår alle vegne, men det tager mælkebøtterne sig ikke af. Vejret er af lave, og vi slår regnrekorder på stribe, men FUAM holder kursen. De sidste følger efter coronaen er ved at fortage sig.

I april måned kom så den nye såkaldte "lille ældrelov". Den er så frisk, at redaktionens vurdering må vente til næste nummer.

Allerede inden sundheds struktur kommissionens udspil (som får drastiske konsekvenser for os alle) har afleveret sin rapport har udenrigsministeren konkluderet, hvad han vil have ud af den.

Og så skal vi have to møder i maj måned.

8. maj **Hvor skal du på plejehjem?** Hvis du ikke lige ved det, kan du blive klogere på mødet med Lisa Tolstrup.

20. maj har vi igen møde. Nu med stadarkitekt Anne Mette Boye. Hendes tema er: ”**Byens udvikling - Seniorernes muligheder**”.

En lille gruppe i FUAM har udarbejdet en artikel, som introduktion til mødet. Den vil overbevise dig om, hvor vigtigt det er, at tænke på det sted, hvor du bor.

Temaet om fremtidsfuldmagt forfølger vi. I dette nummer er det Gunnar Hatt, der kommer med sin udlægning. **Fremtidsfuldmagt og generalfuldmagt.** Nu bliver der trængsel hos Notaren.

I sidste nummer skrev vi om træning af lugtesansen. Træning har ingen ende. Denne gang handler det om **pille-træning**.

Du har nok bemærket de mange links i bladet. Jeg har læst dem alle. Det er faktisk din sikkerhed for, at jeg ikke binder dig noget på ærmet. Del aldrig links, som du ikke selv har læst.

Der er historien om de schweiziske seniorinnen, der har vundet en sag ved Menneskerettighedsdomstolen, og du kan komme gratis på studietur til Japan - næsten.

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.



Alle er velkomne til
FUAM's
onsdagsmøder. Kr. 40-
inkl. Kaffe/the og kage

Onsdag d. 8. maj 2024 14.30-16.30

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 14.30-16.30
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 udfordringerne. 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

Byudvikling til et langt liv

Af Knud Ramian, Eva Tørnæs, Gunnar Hatt

22. maj er der møde i FUAM med Stadsarkitekt Anne Mette Boye. Det er et ekstraordinært møde i maj. Byudviklingen i Aarhus er et særligt tema for bestyrelsen, og en lille gruppe har arbejdet med denne artikel som en slags introduktion til mødet. Denne artikel er en introduktion til temaet "Byudvikling til et langt liv". Vores lille gruppe på FUAM er optaget af at få øje på muligheder og er fyldt med spørgsmål, vi gerne vil have besvaret. Dette er en lang artikel.



Med stigende alder bliver vi mere og mere afhængige af kvaliteterne i vores omverden. Når vi bliver stadig ældre, skyldes det ikke vitaminpillerne, men at vores vilkår er blevet stadig bedre. Byen er en vigtig del af vores vilkår. Byudvikling er ikke noget fjernt i et støvet kommunalt kontor. Byudviklingen starter uden for din hoveddør. Falder du på dit fortov, fordi fliserne ikke er jævne? Mangler der en fodgængerovergang på din vej? Hvordan er gadebelysningen om aftenen? Drikker du kaffe med naboerne? Holder de øje med dig? Er der for langt til busstoppestedet? Nå nej, er det nedlagt? Fordi de unge kører i bil, bliver buslinjer nedlagt, når der skal prioriteres. De ældre uden bil bliver efterladt uden erstatning. (Det var historien om linje 17 i Egå.) Vores by er en del af vores hjem, og vi bør måske tænke lige så meget over byens indretning, som vi tænker over vores hjem. Vores byer kan blive langt mere brugbare end de er i dag. Nyt fra FUAM nr.1, 2020.

Alderisme i byplanlægningen?

En universitetsby som Aarhus kommer let til at se sig selv som en ung by. Det betyder, at de ældre voksne bliver overset. Et godt eksempel var publikationen "Bykvalitet og arkitektur i Aarhus" fra 2023 fra stadsarkitektens kontor. Vi kunne tælle op, at "unge" var nævnt 23 gange, mens "ældre" var nævnt 3 gange. Man havde ikke tænkt på, at offentlige toiletter er en vigtig bykvalitet, man havde overset byens smukke kirkegårde, plejehjemmenes muligheder som fx Generationernes hus, var heller ikke nævnt. Der havde man stort set "glemt" de ældre voksne, indtil FUAM i høringsfasen gjorde opmærksom på det. Takket være bla.

FUAM's indsats blev det rettet i rapporten, og vi håber, at det blev andet end en sproglig rettelse? Se den [her](#).

Hvor bor de ældre voksne i Aarhus?

Vi har en stadsarkitekt. Hvad er staden? Er det Aarhus Centrum? Hvad med resten af kommunen? Hvor bor de ældre voksne i Aarhus? Vi har spurgt i kommunen. Vi fik en fin oversigt over 70+ erne i Aarhus. De bor fortrinsvis i oplandsbyerne i Aarhus. Hvordan tager man hensyn til det forhold i byplanlægningen?

De små samfund er i nød

Der bygges utrolig meget i Aarhus, men er det ældrevenligt? Selv såkaldte seniorvenlige boliger lever ikke op til kravene. Se [her](#). Er det de ældre voksne, der flytter ind? De store byer er magneter. De betyder, at landsamfundene affolkes. Det fører til svækkelse af den offentlige trafik, hvilket gør landsbyerne endnu mindre attraktive for unge mennesker. Det betyder samtidig, at husene er svære eller umulige at sælge. Kan vi undgå at udvikle uddøde forstæder, hvor alt liv er suget ind i staden?

Hvilke alternativer er der til træskohusene?

De ældre voksne fylder i parcelhusene. Der er mange enlige over 70 år i parcelhusene i Aarhus. Antallet af 75+ årige er steget i de sidste 10 år til nu ca. 23.000. Mere end 10.000 bor alene, og 7.000 bor i et parcelhus. 2.000 af dem bor alene. Mange af dem bor i træskohusene. Det er min nabo fra Thy, der kalder dem for træskohusene. Det er huse, hvor ejerne har besluttet sig for at blive boende, indtil de sætter træskoene. (Vi ved ikke, hvor mange enlige, der bor i meget store lejligheder.) Måske kunne parcelhuskvartererne udvikles? Der er villaveje med lige så stort fællesskab mellem seniorerne som i et seniorbofællesskab. Kunne man udnævne årets seniorvej i Aarhus? Kunne vi få en bedre udnyttelse af boligmassen, hvis vi kunne tilbyde de ældre alternativer til parcelhuse og store lejligheder? Kræver det, at der er alternativer, som virkelig er attraktive? Det er fint med andels-seniorbofællesskaber. De bliver bare lagt uden for byen med lang vej til offentlig transport. Læs FUAM's særnummer om bolig for seniorer [her](#). Hvad skal der til for, at bofællesskaber også bliver en aflastning af det offentlige? Det er de nemlig ikke endnu. Læs [her](#)



Et sludrehjørne på Storhøj ved Mårslet. Læs Nyt fra FUAM nr.1, 2020.

Er det muligt at skabe nye almennyttige bofællesskaber i forskellige udgaver etableret centralt i forbindelse med planerne for renovering af de almennyttige boliger inde i byen? Langt fra alle ønsker at bo i et seniorbofællesskab. Hvilke seniorboliger skal de have? Når vi planlægger by, så må vi planlægge efter at facilitere netop den udvikling, vi forudser og/eller ønsker. Antallet af plejehjemspladser stiger slet ikke i takt med udviklingen i aldersgruppen. Kan der centralt udvikles alternativer til de beskyttede boliger? Antallet af ældre topper først om 10 år, så hvordan kan vi tænke langsigtet? Det tog 10 år at skabe "Generationernes hus". Har vi med Generationernes Hus fundet den boligform, der skal laves flere af? Er der flere på tegnebrættet? Lige nu planlægges antallet af boliger efter, at vi bliver langsomt "sundere", men det er en usikker satsning, for måske lever vi bare længere. Er der visioner i Plejeboligplanen? Se plejeboligplan [her](#).



Der er meget viden om byen for alle

Der er mange forhold i byen, som betyder noget for ældre voksne. Boliger, tilgængelighed og transport, fodgængerområder og veje, offentlige pladser og torve, parker og naturområder, lokale forretninger og servicefaciliteter, samt aktivitetsmuligheder. På alle områder er der meget viden om de løsninger, der vil kunne gøre byerne mere venlige. "Brugbare byer for seniorer" er den nyskabende titel, der stammer fra en fremragende pjece fra Sundhedsstyrelsen. Sagen er jo, at ældre voksne ikke bare har brug for ældrevenlige byer forstået som handicapvenlige byer. Ældre voksne er ikke først og fremmest handicappede. Det har Sundhedsstyrelsen forstået. De har udgivet en rapport "Brugbare byer for seniorer". Ud over behovet for boliger skitserer den seks seniorbehov: 1) Natur tæt på, 2) aktivt hverdagsliv, 3) nemt at komme omkring, 4) steder at være sammen, 5) gratis opholdssteder i velholdte byrum, 6) trygge byrum og sikker trafik. Den er fyldt med brugbare løsninger indsamlet fra hele verden. Man har interviewet 50 seniorer om deres behov i byerne og har fundet 6 grundlæggende behov, som byerne - store eller små - bør kunne dække. Mange af ideerne er lige til at tage fat i. Hvilke af dem skal vi bruge i Aarhus? Læs [her](#).

I Københavns Kommune har man lavet et stort arbejde med mange forslag, der også kunne inspirere andre. Se her. En by for alle | Københavns Kommunes hjemmeside

Seks seniorbehov i byen

Som led i udarbejdelsen af denne værktøjskasse og det tilhørende idékatalog er der lavet godt 50 interview med seniorer mellem 65 og 99 år i landets fem regioner. Seniorerne fortalte om deres oplevelser og behov relateret til brugen af store, mellemstore og små danske byer. Baseret på seniorernes fortællinger – der blev underbygget af en forskningsafdækning, et trendstudie og flere ekspertinterview – er der identificeret seks behov. Hvis en by imødekommer disse behov, er den brugbar for seniorer. Behovene ses her i overblik:



Inspiration fra Age-friendly Cities

Det med brugbare byer har WHO også interesseret sig for. WHO har erkendt behovet for at gøre byerne brugbare for ældre voksne. De har skabt et internationalt netværk af "ældrevenlige byer". "The WHO Age-friendly Cities Framework" har deltagere fra hele verden. Det er oven i købet gratis at deltage. Der er flere medlemmer fra Norge, men specielt Sverige og Finland. I Danmark er kun Esbjerg medlem. De har bla. fået inspiration til særlige "ældrebolig

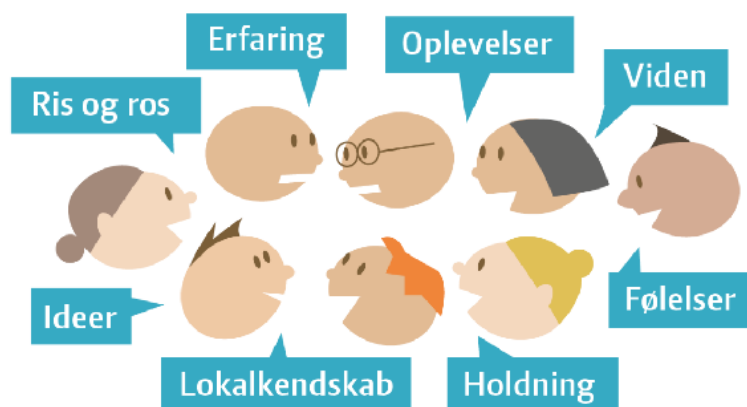
+’er” fra Oslo. Hvorfor er Aarhus ikke medlem? <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-cities-framework/>

Vejen frem: Borgerne skal inddrages

Der er altså mange muligheder for at gøre byerne mere brugbare. Kan mulighederne udnyttes centralt? Vi tror, at det er nødvendigt at inddrage seniorer, der kender de lokale muligheder. Hvordan gør vi det? Social- og boligstyrelsen har også erkendt, at det er vigtigt at inddrage borgerne i

byplanlægningen. De havde en ansøgningspulje til ældrevenlige byer og delte i november 2023 over 22 mio.kr ud til 11 kommuner: Albertslund, Middelfart, Rødovre, Tønder, København, Esbjerg, Thisted, Høje Taastrup, Glostrup, Hvidovre og Gentofte. Aarhus var ikke imellem. Søgte de? Vi må kunne lære af de involverede kommuners erfaringer. Midlerne kan blandt andet anvendes til at arbejde med forskellige aktiviteter

til involvering af målgruppen i indretningen af ældrevenlige byrum. Fx: Udarbejdelse af handleplan, udarbejdelse af kommunikationsplan og informationsmateriale, gennemførelse af interviews, fokusgrupper mv., gennemførelse af område-observationer, gennemførelse af brugerrejse-observationer, udarbejdelse af bylivsfortællinger.



Fællesråd der ønsker generationscirkulation

Vi har spurgt samtlige fællesråd om deres erfaringer og venter på svarene. Gad vide om temaet har været oppe?

Vi har inden deadline fået et enkelt svar fra Lise-Lotte Kjær: *“Som medlem af Løgten-Skødstrup Fællesråd gennem mange år fremsender jeg vedlagte til evt. brug. Det er et emne jeg har arbejdet med i mange år, været med i det tidligere lokalcenters brugerråd, hvor vi kæmpede for at få bygget flere pleje-/ældreboliger i forbindelse med lokalcentret, det lod sig desværre ikke gøre.*

Nu har vi en bygherre, der vil bygge (etagebyggeri) i vores bycentrum, og jeg har her været med på forkant til at bearbejde på en indsigt om seniorboligers nødvendighed i en by som vores med 10000 borgere, parcel- og rækkehuskvarterer, hvor man kan ønske sig mulighed for generationscirkulation.”

Måske er der mange andre at spørge? Der er mange aktive grupper i lokalområderne. Hvor er Ældrerådet? Hvor er

Danske Seniorer? Hvor er ÆldreSagen? Vi er nødt til at skabe en borgerinddragelse, der kan pege på de mange muligheder for at gøre Aarhus og omegn mere brugbar for seniorer. En borgerinddragelse, der kan holde politikerne fast.

Vi er en gruppe i FUAM, der gerne vil have mere brugbare byer for seniorer. Vi vil gerne bidrage til at øge borgernes inddragelse, fx. i samarbejde med Stadsarkitekten.

Fremtidsfuldmagt og generalfuldmagt.

Af Gunnar Hatt

Hvert år går der 20 milliarder kroner tabt til Statskassen, fordi folk ikke har skrevet testamente. Alle kan pludselig blive ramt, og med ét er verden forandret.

Her er lidt information om, hvordan man kan sikre sig, hvis uheldet er ude, og man af en eller anden grund kan blive erklæret umyndiggjort eller blot for en periode bliver sat ud af spillet.

Sæt dig ind i de nye regler

Hvis du mener, at du HAR forberedt dig - og gjort det før 2017 - så skal du måske lige kigge på det igen, for der kom ændringer i lovgivningen.

Det er ikke længere kun familien, der

har ret til at overtage, hvis en for eksempel bliver dement. Efter 2017 er det det offentlige, der tager over. Selv hvis den ene ægtefælle dør uden, at der er skrevet testamente, kan den efterladte komme ud i svære problemer, fordi den fælles konto fastfryses, og man ikke blot står tilbage som enlig, men også uden adgang til sin egen opsparing.

Når vi skriver den....

Når vi laver en fremtidsfuldmagt, så bestemmer vi selv i stedet for, at det offentlige tager over og beslutter, hvad der vil være bedst for os - eller for Statskassen. I fremtidsfuldmagten kan man selv bestemme, hvem der skal tage over, den dag man ikke selv kan mere. Fremtidsfuldmagten skal tinglyses, og man skal også



omkring en notar, som skal have 300,00 kr. for at udføre sin opgave: at sikre, at den, der får lavet sin fremtidsfuldmagt, også er den, man udgiver sig for at være - og - at man er ved sine fulde fem den dag, man skriver under. Så er det lidt for sent, hvis man ikke mere kan huske sit CPR-nummer og andre af de oplysninger, som notaren støtter sig til.

Når den skal aktiveres

For at en fremtidsfuldmagt kan aktiveres, kræver det, at en læge kan erklære, at man skal umyndiggøres. Det kan der gå noget tid med, for det offentlige vil også lige se, om fremtidsfuldmagten nu også kan godkendes (selv om den er tinglyst). I mellemtiden kan det selvfølgelig skride for fuldmægtigen, som skal tage stilling til alt muligt, som de måske ikke har nogen indsigt i i forvejen. Med fremtidsfuldmagten bestemmer du, hvem der kender dine



ønsker og behov, og som har ret til at træffe beslutninger på dine vegne, så du kan få din ugentlige helkropsmassage eller din månedlige tur i skoven, din yndlingschokolade og dine livretter bragt udefra.

Når det bliver aktuelt, går fuldmægtigen til familielægen og beder om en lægeerklæring, som man afleverer i Familieretshuset sammen med kr. 1050,00, og så går der ca. 8 dage, før man kan gøre fuldstændigt som før på den syges vegne. Generalfuldmagten kan være nødvendig. Men sådan en fremtidsfuldmagt virker kun,

hvis man kan blive erklæret for umyndig. Det kan man ikke blive, hvis det er et trafikuheld, som kræver midlertidigt ophold i respirator eller lignende. En generalfuldmagt kan være nødvendig.

Generalfuldmagten

Så mens man venter på at blive hel igen - eller erklæret umyndig - så er der brug for en GENERALFULDMAGT. Så indtil fremtidsfuldmagten er godkendt og aktiveret, kan du have brug for generalfuldmagten. Har du givet Gurli-Margrethe generalfuldmagt, så kan hun tømme din bankkonto og drage i eksil på Costa del Sol. Det kan hun ikke med fremtidsfuldmagten, for der er du beskyttet af Familieretshuset.

Det gode ved generalfuldmagten er, at den ikke skal tinglyses hos notaren. Den træder i kraft, når den er

underskrevet af to vitterlighedsvidner. Den kan straks aktiveres ved behov, så den kan principielt ligge i natbordsskuffen parat til den dag, der bliver brug for den. Så snart fremtidsfuldmagten træder i kraft, bliver generalfuldmagten så at sige "umyndiggjort", og du er igen beskyttet.

Er du forvirret og ikke rigtig orker, så tænk på den forvirring, du kan blive udsat for, når mennesker, du ikke kender, og som ikke kender dig, bliver dine formyndere.

NB! Hos notaren kan der være ventetid. Du kan booke elektronisk, og der frigives nye ledige tider typisk om mandagen. Jeg fandt en tid om 2 måneder i Aarhus, i Horsens kan det måske gå hurtigere.

Undervurder ikke "seniorinnen"

Vi har ret til et bæredygtigt klima

Man skal passe på med at undervurdere pensionisters slagkraft. "2.400 klimaengagerede kvindelige pensionister fra Schweiz vinder vigtig principalsag mod den schweiziske stat ved Den Europæiske Menneskerettighedsdomstol".

"At der er slagkraft i kvindelige schweiziske pensionister kunne jeg læse om i Information den 10. april.



KlimaSeniorinnen Schweiz mener, at regeringen ikke gennem sin praktiske klimapolitik har levet op til sit ansvar for forringelser af og trusler mod sundhed og livskvalitet. 'Retten finder, at den schweiziske forbundsstat har fejlet med hensyn til at efterkomme sine forpligtelser under konventionen, hvad angår klimaændringer.'

De 17 dommere var enige. Retten kritiserer også de lokale domstole for ikke at have taget organisationens klage seriøst, da klagen er blevet afvist af to nationale retsinstanser. 'Retten til et bæredygtigt klima er en ret med juridisk gyldighed og skal som sådan, behandles seriøst af nationale domstole.' Det er en afgørelse, som uden tvivl får betydning i hele Europa. Det er en afgørelse, som ikke kan ankes. Der er ingen tvivl om, at Klimaseniorinnen har stærke folk blandt sig. Afgørelsen har fået international bevågenhed. Det kan undre, at ikke andre

medier har fundet anledning til at kommentere den historiske afgørelse. Læs alt om sagen [her](#).
Læs alt om sagen [her](#).

Tag på studietur til Japan - gratis

Rejs med Social- og Sundhedsudvalget til Japan og oplev din teknologiske fremtid.

af Knud Ramian

Mange af os har hørt om politikernes studieture og tænkt, at det må være en fin lille ferie for dem. Men hvad hvis disse

ture ikke kun handlede om sightseeing, men om at lære noget værdifuldt?

I november 2023 tog Social- og Sundhedsudvalget på en oplysende rejse til Japan, og det, de oplevede der, kan ændre vores syn på ældreplejens muligheder. Nederst finder du links til rapporterne, hvor du kan følge med på deres rejse og selv tage stilling.



Teknologiens magi: Robotter og sensorer

Blandt de mest fascinerende indtryk var møderne med japanske robotløsninger. På Avatar Robot Café blev udvalget præsenteret for medarbejdere, der arbejder hjemmefra gennem avatars. Disse løsninger giver folk med handicap eller sundhedsproblemer mulighed for at opretholde beskæftigelse og reducerer samtidig ensomhed.

[Avatar Robot Café - Google leiting](#)

En anden bemærkelsesværdig robot var LOVOT, en social og intelligent følgesvend designet til at interagere med brugeren. Dets evne til at reagere på berøring og øjenkontakt

kan være en trøst for dem, der lider af demens. Det har været afprøvet i Aalborg.

[LOVOT – en social robot til personer med demens –
Laboratorie for Velfærdsteknologi](#)

Desuden blev japansk brug af sensorer og data fremhævet. Disse teknologier muliggør mere målrettet og skræddersyet pleje. Fra ultralydscannere til senge, der kan overvåge helbredet, åbner dette døren for tidligere opdagelse af sundhedsændringer og dermed bedre behandling.



Innovation for mobilitet og velvære

Besøg på National Institute of Advanced Industrial Science and Technology introducerede udvalget til en intelligent rollator, der kan bremse og give fremdrift på egen hånd. Denne teknologi, udover at være et teknologisk vidunder, kan være en livsforandrende hjælp for ældre borgere.

Plejehjem i Japan viser også en bemærkelsesværdig indsats for velvære. Fra avancerede badeoplevelser, der efterligner karbade, til skabelse af en mere hjemlig atmosfære med kunstige ovenlysvinduer, er der fokus på at forbedre ældres livskvalitet.



Danske perspektiver

Politikerne i Aarhus har allerede besluttet af undersøge en del af disse teknologier yderligere. Selvfølgelig kan Aarhus også drage fordel af disse teknologier, men som med alle former for teknologi kan de misbruges. Jeg savner en kritisk stemme i udvalgets beretning.

Det handler ikke bare om at teknologien skal klare en bestemt funktion. Det afgørende er om teknologien passer til dit liv og din hverdag.

Læs mere Tag med. Hent rapporten fra studieturen [her](#)
Læs mere om teknologivurdering [her](#)

Redaktørens klip fra april måned

Ældreloven

Så kom den nye ældrelov. Har du kun læst avisoverskrifterne. Så prøv [her](#).

Selvværd

Jeg har læst om, at selvværd kan styrkes hele livet. Se [her](#)

Motion

Måske ville det hjælpe, hvis vi motionerede lidt mere for halvdelen af os lever ikke op til WHO's standard om en halv times motion om dagen. Læs [her](#).

Pilletræning

Af Knud Ramian



Hver søndag morgen fylder jeg min pillæske til ugens forbrug. Der er blodfortynder, den mod kolesterol, den mod blodtryk, og så vitaminerne og de to store skrækkelige kalktabletter. Jeg tager dem sammen med min skræk, de drilske D-vitaminer. D-vitamin pillen er en lille smuk gylden perle. Jeg har ladet mig fortælle, at D-vitamin opløst i olie optages bedst i organismen.

Så sidder jeg der og fumler, når jeg skal have perlen ud af dens blister. Det er her, den driller. Alt for ofte får jeg den ikke fanget. Den smutter fra mig, ryger på gulvet, der næsten har samme farve som perlen. Det kan tage tid at finde den. Når man nu ved, at den er der, kan man jo ikke bare lade den ligge. Måske er jeg blevet lidt fummelfingret - herligt ord.

Jeg kan selvfølgelig opfatte den ugentlige kamp med perlen som en form for træning, men jeg har ændret strategi. I stedet for at presse perlen ud oppefra og ned, presser jeg den nu nedefra og op. Nu kan jeg bedre styre den lille perle.

Alt dette var egentlig bare for at gøre opmærksom på en artikel i Zetland, der handler om specielt ældres forbrug af piller, hvor svært det kan være at komme af med dem igen, og hvor meget vi måske kunne spare, hvis vi tænker os om. Men det viser sig ikke at være så let. Du finder linket [her](#).

Net-etik

Mænd er mere utkritiske end kvinder

Af Knud Ramian

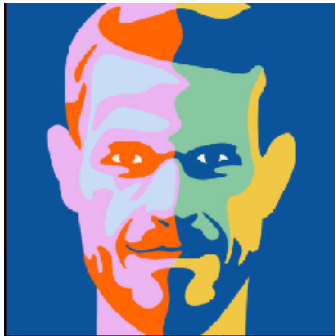
Jeg glemmer aldrig, da jeg kom til at dele en mail med min kone, som viste sig at føre til pornografisk indhold. Jeg havde fået linket fra en anden. Det så ganske uskyldigt og relevant ud, så jeg delte det hurtigt uden at læse det til ende. Det var først til sidst, at det pornografiske indhold dukkede op. (Nej, I får ikke linket!)

Måske er det derfor, at du næsten altid får links til mine artikler. Jeg deler ikke længere links, jeg ikke selv har læst til ende. Du kan føle dig helt tryk. (Tror jeg)

Der findes en fin hjemmeside ved navn "Svenskerne og Internettet" (<https://svenskarnaochinternet.se/utvalt/kallkritik-i-sverige/>), som hjælper svenskerne med at navigere på internettet. De har lavet en undersøgelse, der peger på, at personer over 60 år er de mest ukritiske, når det drejer sig om at dele links. Dog er det ikke så slemt. Kun 5% af kvinderne, men 10% af mændene, har inden for de seneste seks måneder delt links uden at checke dem først.

Tal med Thomas Bredsdorff

Af Knud Ramian



Jeg kender mange, der har været glade for at høre denne podcast. Jeg er igang med at læse bogen, men det hører du nok mere om.

“En dag er der ikke nogen at spille badminton med. Når vi taler om meget gamle mennesker, putter vi dem ofte i en af to kasser. Enten er det ren elendighed og sygdom og modsat findes der fortællingen om, at alder bare er et tal,” står der i traileren. Litteraten Thomas Bredsdorff bla kendt fra Politiken har skrevet en bog “Lykkeligt nær” om livet som olding, for der er både gode og dårlige sider af den sidste del af tilværelsen som vi andre taler meget sjældent om. Det taler han med Svend Brinkmann om. Find podcasten [her](#).

Om FUAM

FUAM's Bestyrelse 2024

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

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

